چگونه به جنگ دردهای مفصلی برویم؟!

امیرحسین اصلانیان: حالا بسیار تنها شده‌ام!

تنها ۲۰۰۰ ریال
شماره ۳۱۵۵
چهارشنبه ۸ مهر ۱۳۸۲

با کمرویی پسرم چه کنم؟

چگونه زندگی را تغییر دهیم

دکتر ساده لوح را بشناسید

گفتگو با الهام چرخنده

به سرعت نور بخورید
با پخت نوری

SolarDOM

MP-9482 SR
34 Liter

- ۵۰٪ صرفه‌جویی در مصرف انرژی
- ۴ برابر سریعتر از فرهای معمولی
- دارای ۱۲ منوی پخت غذای ایرانی
- کباب‌گردان و جوجه‌گردان ۴ سیخ
- پخت نوری گریل - کانوکشن
- دارای فیلم VCD و کتابچه آموزش
- ۱۸ماه ضمانت

مرکز آموزش رایگان ال‌جی
تهران ۸۸۷۹۴۲۸ شیراز ۲۳۰۸۵۳۹ اصفهان ۲۲۷۰۹۰۰ تبریز ۳۳۱۶۵۸۵

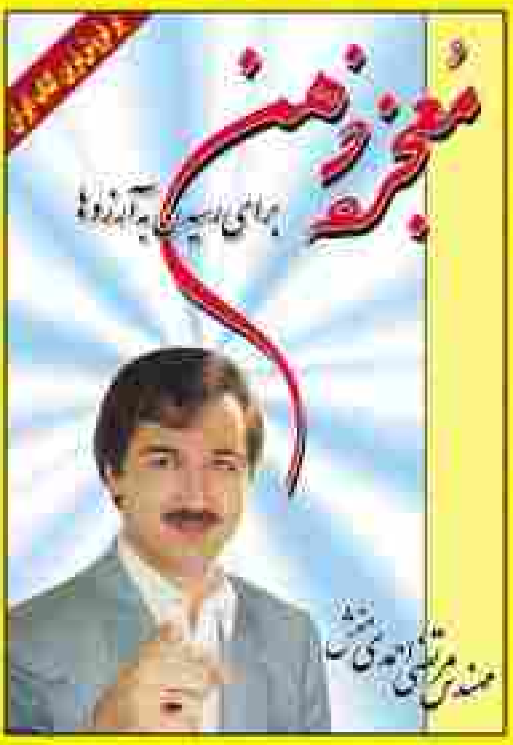
LG
Life's Good

فقط با ضمانت‌نامه فارسی گلدیران
با بیش از ۲۰۰ مرکز خدمات پس از فروش
مرکز مشاوره و اطلاع رسانی : ۲۳۶۹۱۷۲
دفتر خدمات پس از فروش : ۸۷۳۵۳۲۷ - ۸۷۶۷۶۹۸
گلدیران نماینده انحصاری محصولات لوازم خانگی ال‌جی در ایران
www.goldiran.ir www.lge.ir

جوایز بزرگ نشر مؤسسه راه موفقیت

با هدف افزایش آگاهی و ارتقاء معنوی و مادی مردم عزیز ایران

[illegible]



افزایش ایمان و دوستی با خداوند
ایجاد روحیه شاد و اعتماد به نفس عالی
افزایش قدرت و بهبود رکورد ورزشی
پیشگیری و درمان انواع بیماریها
تربیت فرزندان خلاق و موفق
موفقیت و آرامش در کنکور
افزایش بهره‌وری تدریس
افزایش خلاقیت هنری
افزایش آرامش ذهنی
ارتقاء تحصیلی
تقویت حافظه
تکنیک نقشه گنج
افزایش درآمد و آفرینش ثروت
شناسایی نیروهای درونی و هدایت الهی
قدرت کلمات - قدرت تجسم ذهنی
ایجاد میدان انرژی برای جذب
شغل دلخواه، درآمد دلخواه، همسر دلخواه
و
جذب تمام اهداف و آرزوهایتان !!!

با تهیه این کتاب علاوه بر شرکت در این قرعه‌کشی بزرگ تحولی عظیم در زندگی‌تان ایجاد می‌شود.

نحوه تهیه کتاب و VCD و شرکت در قرعه‌کشی

پرداخت وجه کتاب و VCD ، ۳۸۵۰۰ تومان به دفاتر پستی سراسر کشور

قرعه‌کشی بر اساس شماره سریال‌های مندرج بر روی کتاب صورت می‌گیرد

به پاس استقبال شما جایزه‌ها ۲ برابر شد.

۲ کیلوگرم طلا (۲ نفر)

۲ دستگاه اتومبیل پراید

ویژهٔ بانوان
ویژهٔ عموم
۵۰۰ سکه طلا

بانوان در هر ۲ مرحله قرعه‌کشی شرکت داده می‌شوند.

تاریخ قرعه‌کشی ۲۵ آبان (عید سعید فطر)

مجوزها
- شماره مجوز دائمی چاپ کتاب ۱۳۰۹۲
- شماره مجوز نشر راه موفقیت ۷۳۱۵/۱۰۵
- شماره مجوز مؤسسه راه موفقیت: ۷۸/۱۹۳۱
هر سه از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- شماره ثبت ۹۵۸۵ از سازمان ثبت شرکتها

تضمین‌ها
- نشر مؤسسه راه موفقیت برگشت وجه کتاب را در صورت عدم رضایت تضمین نموده است
- طبق قرارداد ۲۰۵۳۱-۴۱-۱۰۰۰۰ شرکت پست جمهوری اسلامی ایران، تحویل کتاب و VCD را درب منزل در سراسر کشور تضمین نموده است

WWW.RAH-MOVAFAGHIAT.COM

در صورت عدم پاسخگویی دفاتر و باجه‌های پستی لطفاً به تلفن (۱۰ خط) ۸۴۰۷۰۰۰-۰۵۱۱ مؤسسه راه موفقیت اطلاع دهید.

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب این شماره

یادداشت هفته ۴
تفسیر سیاسی ۶
سه‌گانه ۸
چگونه به جنگ دردهای مفصلی برویم ۱۰
رفتارها و واکنش‌ها ۱۲
داستان زندگی ۱۴
بازتاب ۱۶
صدای سبز بسیج ۱۷
گزارش رنگی ۱۸
مشاور خانواده ۲۰
همنشینی با دلها ۲۲
۱۰ روش برتر مطالعه ۲۳
ماجراهای خواستگاری ۲۴
در پیچ و خم دادگاه ۲۵
چگونه زندگی را تغییر دهیم ۲۶
فرهنگ مردم ۲۷
گزارش از زندانها ۲۸
یادداشت‌های یک دختر فراری ۳۰
زندگی رنگین ۳۲
از گوشه و کنار جهان ۳۴
خواندنیهای تاریخی ۳۶
یک هفته حادثه ۳۷
پاورقی ایرانی «گمشدگان» ۳۸
چگونه بنویسیم؟-فرم نظرخواهی ۴۰
خیاطی به روش آسان - زیبایی‌های پوست ۴۱
تماشاگه راز ۴۲
در قلمرو داستان ۴۴
چقدر درگیر خرافات هستید؟ ۴۶
جدول ۴۸
با هوش خود کلنجار بروید ۴۹
جنگ هنر ۵۰
داستانهای آلفرد هیچکاک ۵۴
جهان هنر ۵۶
ورزشی ۵۸
ترازو-داستان جان ۶۱
در حلقه رندان ۶۲
اطلاعات مفتکی ۶۳
یک دقیقه با دنیای علم ۶۴
هفته بعد شما ۶۵

صاحب امتیاز
شرکت ایرانچاپ
(موسسه اطلاعات)
مدیر مسوول و سردبیر:
فتح‌الله جوادی
معاون سردبیر: سید احمد شهابی
معاون فنی: محمود صفادار
صفحه‌آرا: محمد جعفر صباغی خسروی
حروف‌نگار: اسماعیل غلامی
نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی - موسسه اطلاعات - اطلاعات هفتگی
کد پستی: ۱۵۴۹۹۵۱۱۹۹
تلفن: ۲۲۲۶۲۲۶ - ۲۹۹۹۳۴۰۴
نمابر (فاکس): ۲۲۷۱۸۱۳
تلفن آگهی‌های مجله اطلاعات هفتگی: ۲۲۲۳۵۰۷
چاپ از: ایرانچاپ
چاپخانه موسسه اطلاعات - تلفن: ۲۹۹۹۹
شماره ۳۱۵۵ - چهارشنبه ۸ مهر ۱۳۸۳
۱۳ شعبان ۱۴۲۵ ۲۹ سپتامبر ۲۰۰۴

■ هرگونه استفاده از مطالب مجله جهت فیلمنامه سینما، تلویزیون و تئاتر و یا چاپ در کتاب منوط به کسب اجازه کتبی است.
■ مقالات ارسالی پس داده نمی‌شود.
■ مجله در ویرایش مطالب آزاد است.

نامه‌های بدون واسطه

به بهانه قرار داشتن در آستانه سال تحصیلی

آن روز عصر و صدای کودکان...

سه کیلو ۲۰۰ تومان، سه کیلو ۲۰۰ تومان، بخرید فروشنده ورشکست شده، سه کیلو ۲۰۰ تومان با این صدای فروشنده‌ای بود که از پشت شیشه پنجره‌ی محل کارم از خیابان بگوش می‌رسید.

بی‌اختیار توجهم جلب شد، به دقت نگاه کردم، مرد میانسالی بود با یک چرخ دستی، ترازویی کهنه و حدود ۳۰ تا ۴۰ کیلو خیار رنگ و رو رفته روی چرخ و سیگاری بر نوک چوب سیگاری کهنه و قدیمی بر لبش که پشت هم پک می‌زند و ضمن آن با صدای بلند می‌گوید: سه کیلو ۲۰۰ تومان، بیایید صاحبش ورشکست شده، حراجه، حراجه. دو پسر بچه حدود ۵ و ۷ ساله هم اطراف مرد فروشنده خیارهای روی چرخ را جابه‌جا می‌کنند و در همراهی با مرد میانسال که به احتمال قریب به یقین، پدرشان بود، فریاد می‌زدند: «بخرید، سه کیلو ۲۰۰ تومان، حراجه... به فکر فرو می‌روم، صدای کودکان بلندتر می‌شود. سه کیلو ۲۰۰ تومان، حراجه، صاحبش ورشکست شده (فریادهایی زیبا و بسیار دلنشین، برخاسته از عمق جان همراه با شور و شوقی کودکانه بسان فریادهایی که در محل بازی می‌کشند.

توانستم فکرم را از این «صحنه» دور کنم.

لحظاتی (در خلوت خیال) با نوک خودکار بر روی کاغذی که زیر دستم بود، ضرباتی می‌زنم، دوباره نگاه می‌کنم. گویا مرد میانسال برای کاری رفته بود. عابرین به کودکان و خیارها می‌نگرند و دور می‌شوند.

هوا در شرف تاریک شدن است.

در یک لحظه صدای کودکان ناتمام...

قطع می‌شود. خانم عابری در حال گذشتن است. در حالیکه دست کودکش را که لباس زیبایی بر تن و ماشین کوکی بزرگی در بغل داشت، در دست گرفته بود، نگاه و نظر دو کودک فروشنده به «اسباب بازی» کودک رهگذر، دوخته شد گویا به همین خاطر «صدای‌شان» در گلو خشکید!!

دیگر نتوانستم طاقت بیاورم. فوراً از محل کارم خارج شدم و به یکی از مغازه‌های «اسباب بازی فروشی» نزدیک محل کارم رفتم.

خوشبختانه ماشین کوکی مشابهی که پشت ویترین خودنمایی می‌کرد، توجهم را جلب نمود. اگرچه قیمت آن برای این بنده‌ی خدا (معلم بازنشسته) تا حدی سنگین بود لکن با کمی چک و چونه آن را خریدم و بلافاصله با هزاران امید برگشتم تا به بهانه‌ای به کودکان «خیارفروش» هدیه کنم.

اما... رفته بودند در حالیکه صدای‌شان هم چنان در گوشم طنین‌انداز است...

ابراهیم فرخ‌نژاد - آمل

مصیبت زندگی

زنی هستم ۴۲ ساله، که به بیماری دیابت مبتلا هستم. اما گرفتاری خودم را فراموش کرده‌ام، چرا که در طول این یازده سالی که همسرم به علت سکته قلبی در ۴۴ سالگی فوت کرد، با سختی و مصیبت فراوان روبرو شدم.

وقتی همسرم فوت کرد، من فرزند سومم را باردار بودم و وقتی او به دنیا آمد پدرش چند ماهی بود که فوت کرده بود و من ماندم و ۳ فرزند که با بدبختی آنها را بزرگ کردم. البته فرزند آخرم در دو سالگی فوت شد و ۲ فرزند دیگرم را با خون دل بزرگ کردم. مشکلات اقتصادی آنقدر به من فشار آورد که مجبور شدم چند سال پیش یک کلیه‌ام را بفروشم اما با فروش کلیه هم نتوانستم بر مشکلاتم غلبه کنم و درحال حاضر به خاطر دریافت پول نزولی که مجبور به گرفتن آن شده بودم، نزدیک به ۳ میلیون تومان بدهی دارم. وضعم آنقدر آشفته است که فعلاً حتی قادر به ثبت‌نام دو فرزندم در مدرسه نیستم. یکی از آنها کلاس اول راهنمایی و دیگری در سال پنجم باید ثبت‌نام شود ولی نمی‌توانم آنان را ثبت‌نام کنم. دیگر چیزی برای فروش ندارم. فقط یک کلیه برایم مانده است که آن را نمی‌توان فروخت.

آیا کسی هست که در راه رضای خدا به من کمک کند و بهشت را برای خودش بخرد؟ هر کس می‌خواهد از صدق گفتارم مطلع شود می‌تواند آدرس مرا از دفتر مجله گرفته و شخصاً تحقیق کند تا متوجه میزان بدبختی و گرفتاری‌ام گردد. شما را به خدا مرا نجات بدهید.

مژگان ـ ا ـ خیرآباد ورامین

توضیح لازم

در شماره ۳۱۵۳ سردبیر محترم در پاسخ به نامه دو صفحه‌ای من که درباره لزوم اشاعه فرهنگ تکریم ارباب رجوع و عنایت به خدمت رسانی شایسته به مردم - که در بسیاری از ادارات و سازمانها جدی گرفته نمی‌شود ـ نوشته بودم و در آن به دو نمونه مثال در این مورد اشاره کرده بودم، توضیحی به این شرح داده بودند که منظور من نبوده و می‌تواند محل سوء تفاهم باشد. ایشان نوشته بودند: از اینکه شما از معاون و صندوقدار بانک سپه شعبه ابوریحان خیر دیدید، خوشوقت شدم... درحالی که منظور من همانطور که در نامه‌ام آمده بود؛ به هیچوجه شخصی نبوده است. بلکه بنده چون ضمن مراجعه به بانک مزبور شاهد برخوردهای خوب و شایسته و انسانی آنها با ارباب رجوع بوده‌ام. وظیفه خود دانستم از رفتار خوب دو کارمند مزبور که شخصاً شاهد رفتار دلسوزانه و مثبت آنان با ارباب رجوع بوده‌ام قدردانی کنم تا این فرهنگ گسترش یابد فقط همین در حالیکه توضیح سردبیر محترم طوری است که انگار مسئله شخصی بوده است و چون کار مرا راه انداخته بودند و یا خیری صرفاً به من رسانده‌اند، خواستم از آنان تقدیر کنم که ابداً چنین برداشتی نه صحیح است و نه منصفانه، نه برای من و نه برای آنان.

طاهره شیروانی - تهران

خانم سیده فاطمه ـ م ـ علی‌آباد کتول

لطفاً هرچه سریعتر در ساعت اداری با روابط عمومی مجله شماره ۲۲۲۶۲۲۶ تماس بگیرید.

پوزش

ازکلیه خوانندگان محترم که این هفته به دلیل طولانی شدن سرمقاله شاهد ستون «نامه به سردبیر» نیستند، عذرخواهی می‌کنیم و وعده می‌دهیم که در شماره آینده به نامه‌های بیشتری پاسخ دهیم.

یادداشت هفته
محمدامین
جوادی

سخنی با مدیرعامل رسانه ملی

از وقتی که جناب آقای مهندس ضرغامی مدیریت برصداوسیما را برعهده گرفته‌اند، فرصتی نشد تاضمن عرض خیرمقدم و تبریک، درددلی با ایشان مطرح کنم. لذا این هفته و شاید هفته دیگر، چنین فرصتی دست داده و می‌دهد تا ضمن آرزوی موفقیت برای ایشان در مسوولیت تازه، چند کلمه‌ای از سر خیر و خیرخواهی با مدیرعامل رسانه ملی مطرح کنم و امیدوارم با توجه به سابقه خدمت و علاقه‌ای که در کارنامه ایشان هست، به این رنجنامه عنایت کنند.

◇ ◇ ◇

جناب آقای ضرغامی

زمانی تلویزیون وسیله اعیانی و لوکس طبقه اشراف بود. یعنی تا سالهای آغازین دهه ۵۰، تلویزیون وسیله لوکسی بود که تنها در خانه‌های اعیان و اشراف دیده می‌شد و به همین خاطر هم مخاطبین خاص داشت. یعنی آنچه که از این رسانه پخش می‌شد نقش چندانی در فرهنگسازی نداشت. اما پس از سالهای پایانی دهه پنجاه و بویژه پس از انقلاب و باگسترش روزافزون شبکه برق، تلویزیون دیگر وسیله لوکس به حساب نیامد. سطح مخاطبین آن هر روز بیشتر و بیشتر شد به‌نحوی که اگر تا سال ۵۰ به جرأت می‌شد گفت هشتاد درصد مردم تلویزیون نداشته‌اند، در آغاز دهه ۸۰ به جرأت می‌شود گفت که بیش از ۸۰ درصد جمعیت تلویزیون دارند. و بهتر است گفته شود بیش از نود درصد مردم ایران تلویزیون دارند. یعنی درحال حاضر، تقریباً تلویزیون در همه خانه‌ها هست و با همه مردم حرف می‌زند و به همین نسبت هم تاءثیر دارد. بسیار بیشتر از سینما، بیشتر از رادیو، بیشتر از مطبوعات و...

اما تلویزیون متأسفانه هنوز فکر می‌کند که رسانه اعیان و اشراف جامعه است. و این خیلی بد است. اکثر مردم ایران با تلویزیون و آدمهای تلویزیونی نسبتی ندارند. با آدمها و سریالها و چهره‌های تلویزیونی همذات پنداری نمی‌کنند و بدتر از آن اینکه بدآموزیهای بسیاری را از این رسانه فرا می‌گیرند.

جدای این نقیصه مهم، نوعی ساده‌انگاری مشهود هم در برنامه‌های رسانه ملی دیده می‌شود. البته در این مقال مجال بحث تکنیکی و ضعف‌های حرفه‌ای رسانه نیست، از جمله اینکه بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی و از جمله مسابقات تلویزیونی اصولاً تلویزیونی نیستند و کاملاً رادیویی هستند و با تعریف این رسانه به هیچ‌وجه هماهنگ نیستند. و یا بسیاری از اجراهای تلویزیونی فاقد تناسب فرهنگی مناسب هستند و یا آموزه‌های رفتاری حضرات گاه بسیار دور از شاءن است و... اما مهمترین مشکل تلویزیون شاید کمی تا قسمتی و شاید اندکی هم حتی بیشتر، بی‌دردی تلویزیون باشد. حتماً یادتان می‌آید که ما خودمان که جوانان دوآتشه انقلابی و دانشجوی اواخر دهه پنجاه و ابتدای انقلاب بودیم، درباره تحمیق تلویزیون و ترویج بی‌دردی این رسانه چه دل پرخونی داشته‌ایم و چه انتقادات کاملاً به‌جایی اینجا و آنجا مطرح می‌کردیم.

جناب آقای ضرغامی

درست است که مردم نیازمند شادی و نشاط هستند، خسته از هزار درد و رنج زندگی پرمشغله دوست دارند ساعتی را در شب با ارزانترین وسیله تفریحی ممکن که تلویزیون است، استراحت کنند و لبخندی بر لب آورند.

هه اینها درست است. اما حتماً قبول دارید که این ساعات فراغت نباید تخدیری باشد. چیزی درست مثل بی‌دردی و بی‌خیالی و گاهی شنگولی که مواد مخدر به دروغ فراهم می‌کند و درد را می‌زداید و فراموشی می‌آورد. لذا هرگز نباید اجازه داد که تلویزیون مثل مواد مخدر عمل کند. آیا شما این احساس را گاهی با خود نداشته‌اید که درپس این خنده‌هایی که گاهی سریالهای هر شب سرشار از لودگی و بی‌مزگی می‌آورد نوعی خلسه و نشئه و نسیان تخدیری وجود دارد؟ باید برای جامعه نشاط آورد و سرگرمی هم حق بیننده تلویزیون است اما بی‌دردی و بی‌تفاوتی و فریب و خلسه دروغ قطعاً وظیفه رسانه ملی نیست. هیچ اشکالی ندارد که گاهی من و شما با دیدن یک فیلم و یا سریال اشکی بریزیم. هیچ اشکالی ندارد که گاهی بشدت متاءثر شویم، اثر بسیاری از این گریه‌ها به‌مراتب سازنده‌تر و حتی نشاط‌آورتر از خنده‌های از سر بی‌دردی است. شما بهتر می‌دانید که چگونه این جمع ضدین، نشاط از سر احساس درد، می‌تواند جمع مقدر و ممکنی باشد.

قبول کنید که تلویزیون دیگر مدتهاست که دانشگاه نیست. قطعاً با تعریف متداولی که از دانشگاه و کلاس درس داریم، نباید هم باشد، اما «دانشگاه رسانه‌ای» تعریفی دارد که با فهم و درک صحیح آن تعریف، این رسانه با حفظ همه کارکردهای متعارف و قابل قبول آن می‌تواند در این جایگاه بنشیند.

جامعه امروز ایران، متأسفانه دارای پسرفت‌های بسیار مشهود اخلاقی است. اگر بگوییم که رسانه ملی در این پسرفت نقشی نداشته است، صادق نیستیم. جامعه امروز ایران در فهم و درک مفهوم لذت دچار یک ساده‌انگاری و بدتر از آن کج‌فهمی و غلط‌انگاری شده است و در این میان اصحاب رسانه بی‌تقصیر نیستند. در تعریف زندگی، اخلاق، پیشرفت، رشد، توسعه، عشق و... بسیاری از مفاهیم اساسی دیگر هم دچار این قلب و خلط معنا و مبحث شده است و در این میان رسانه ملی هم به سهم خود غفلت کرده است.

امروز دیگر تلویزیون دارای یک مخاطب محدود از طبقه‌ای محدود و غالباً مرفه نیست. روستایی ساده‌دل و زحمت‌کشی که در یک روستای سی خانواری هم زندگی می‌کند، آن را می‌بیند و اکثریتی از مردم محروم مانده این اجتماع هم، اما آیا رسانه ملی از آن روستایی و یا حتی از این اکثریت قلیل‌المعاش نمایندگی می‌کند؟

تفکری شاید در دوران مدیریت قبلی صدا و سیما حاکم بوده است که قائل به ارائه تصویر زیبا، شیک و بی‌درد از جامعه امروز ایران بوده است اما این آراستگی تصویری به هیچ‌وجه در راستای اهداف متصور رسانه و نقشی که باید در اصلاح روابط اجتماعی ایفا کند نبوده است. حتی نمایش خلاء معنویت در زندگی جامعه امروز ایران که ابتدایی‌ترین رسالت رسانه جمهوری اسلامی است بشدت دچار غفلت است. آیا ما به فیلم‌ها و سریالها و نمایشهایی احتیاج نداریم که زندگی آدمهای معمولی و مثبت جامعه را نشان دهد؟ آیا من نوعی نباید دردها و رنجهای خود را در میان آدمهای این رسانه ببینم؟ پس درس زندگی، صبر، مقاومت، تلاش، کار، زحمت و... را از کجا بیاموزم؟ درس جوانمردی و مردانگی را چطور؟

آیا شما اگر بفهمید که فلان جوان روستایی با مشاهده آدمهای تلویزیون و زندگیهای مرفه و بی‌درد و مساءله تلویزیونی کار و زحمت و تلاش را بوسید و به فکر مدینه‌ای که شما نشانش داده‌اید مسیر زندگیش را عوض کرد و یا سطح توقعاتش را به‌گونه‌ای افزایش داد که به‌جای قناعت و صبر و توکل، به دنبال بلندپروازی و تجمل و رفاه کاذب به وادیها و بیغوله‌های هرجایی و هرراهی درافتاد و گم شد، احساس گناه نمی‌کنید؟

قدرمسلم جامعه امروز ایران تنها محصول غفلت تلویزیون نیست. همه ما و نیز همه مسوولین. هرکدام از اجزای حکومت و دولت و فرهنگ و معرفت و آموزش و پرورش و اقتصاد و سیاست و... که برآیند برنامه‌ریزی و کار و عمل و فکرشان چنین محیط و فرهنگی را پرورش داد، به سهم خود مسوول و مقصرند اما سهم رسانه‌ای که ۹۰ درصد مردم را زیر پوشش فکری خود دارد چقدر است؟ قرار نیست که مردم فقط سرگرم شوند و دردهایشان را فراموش کنند و جوری عمر را سر کنند، قرار است راه‌حل دردهایشان را دریابند و یا حتی بالاتر از آن دردها را بشناسند و دردهای واقعی خود را دریابند. تلویزیون نمی‌تواند به بهانه سوءاستفاده فلان اجنبی یا بیگانه، تصویری غیرواقعی و خیالی و کاملاً بی‌خیال و بی‌درد از جامعه نشان دهد همانطور که حق ندارد تنها سیاه‌نمایی کند.

این تلویزیون متعلق به آن روستایی هم هست. متعلق به آن کشاورز، متعلق به آن کارگر ساده، آن معلم، آن زن فقیر و آن بچه یتیم. گاه فیلم‌های شما و یا بهتر بگویم فیلم‌های این تلویزیون تنها حسرت و آه می‌آورد. به خانه‌های فیلم‌هایتان، به آدمهای اتوکشیده و گاه بسیار بی‌درد و غصه فیلم‌ها، زندگی‌های اشرافی، دغدغه‌های بسیار بی‌مزه، مبلمانها، لوسترها، آرایشها، پوشش‌ها، اتومبیل‌ها و... نگاه کنید و خود قضاوت کنید که زندگی و دردها و آلام چند درصد مردم در آن دیده می‌شود؟ پس آنهایی که روی موکت می‌نشینند، روزی یک وعده غذا بیشتر نمی‌خورند، در یک دواتاقه زیر پله‌ای زندگی می‌کنند، از ترس صاحبخانه آخرشب و پاورچین پاورچین به خانه می‌روند و نگران روشن ماندن حتی یک لامپ اضافه در خانه هستند تا مبادا پول برقشان صد تومان بیشتر شود، مردم این سرزمین نیستند؟ آیا در زندگی‌های ساده آنان هیچ صحنه زیبا و قشنگی وجود ندارد؟ و یا هیچ حسنی که قابل نمایش برای مردم باشد نمی‌توان در آنها یافت؟ آیا باید تلویزیون کاری کند که همه مردم به جای نشستن روی فرش و یا تکیه دادن بر پشتی مبل بخرند و یا آشپزخانه‌هایشان را عوض کنند و...؟ چراکه در غیر این صورت فکر می‌کنند داخل آدم و یا مثل آنهایی که تلویزیون نشان می‌دهد، نیستند؟

جناب آقای ضرغامی

فکر می‌کنم شما هم این دغدغه را دارید که تلویزیون باید مبلّغ کار و مروج فرهنگ کار و تلاش باشد و صحنه نمایش آدمهایی که در سایه تلاش و ابتکار و خلاقیت و زحمت، به موفقیت رسیده‌اند. و فکر می‌کنم رسانه ملی باید بشدت با پدیده‌هایی چون رباخواری، کلاهبرداری، حرام‌خواری، ناجوانمردی، دروغ، بددهنی، خشونت، تن‌پروری، اسراف، تجمل‌گرایی و... مقابله کند و ابداً برای این رسانه خوب نیست که مثلاً مردم درس محبت، روابط سالم خانوادگی، انسانیت، تلاش، کار و جوانمردی و اخلاق را با وجود این همه هزینه و بودجه تلویزیون ملی و سرمایه‌گذاریهای کلان آن، به جای سریالها و فیلم‌های جمهوری اسلامی، از سریال خارجی «پزشک دهکده» بیاموزند!

حرف و سخن البته به این کوتاهی نیست و بسیاری از این حرفها می‌ماند برای فرصت بعد، فعلاً به همین مختصر بسنده می‌کنم و امید توجه دارم.

به والدین خود نیکی کنید تا فرزندان شما با شما نیکی کنند • امام صادق(ع)

ایران و جهان سیاست

- خاتمی: اندیشمندان نباید برای بیان عقاید در زندان بمانند.
- هاشمی رفسنجانی: اگر همه جامعهٔ و صاحب نظران کشور فکر کنند، وظیفه ریاست جمهوری را من بهتر می‌توانم انجام دهم، آن موقع کاندیدا می‌شوم.
- شورای حکام آژانس بین‌المللی انرژی اتمی قطعنامه پیشنهادی اروپا را درباره فعالیت‌های هسته‌ای ایران تایید کرد.
- فراکسیون اقلیت مجلس خواستار لغو سفر خاتمی به ترکیه شد.
- حسن روحانی تهدید کرد که ایران از NPT خارج می‌شود.
- مکارم شیرازی: صداوسیما حتی اگر مخالف رئیس جمهور است شأن او را حفظ کند.
- مجلس دولت را موظف کرد، قراردادهای خارجی را از ابتدای سال ۱۳۸۳ به تایید مجلس برساند.
- دور جدید مذاکرات حقوق بشر اروپا در تهران آغاز شد.
- رئیس جمهور بر پیگیری جنایات پاکدشت تاکید کرد.
- علی لاریجانی: نباید فرهنگ را زیر سایه قوانین قضایی ترویج و تبلیغ کرد.
- دولت با برخی مصوبات مجلس مخالفت کرد.
- مجلس طرحی برای خروج ایران از N.P.T ارائه کرد.
- آقازاده رئیس سازمان انرژی اتمی ایران در ملاقات با البرادعی اعلام کرد که تهران به قطعنامه شورای حکام عمل نخواهد کرد.
- محسن رضایی: مسوولان در حل مسائل کشور بازمانده‌اند.
- خاتمی برای آخرین بار زنگ مهر را در یک مدرسه به صدا درآورد.
- با عدم تحقق واردات خودرو، کسری بودجه ۶۴۰۰ میلیارد ریالی حتمی است.
- ۴۰ بانک خارجی در ایران دفترنمایندگی دارند.
- رالف نیدر به عنوان سیاستمدار مستقل وارد عرصه مبارزات انتخاباتی آمریکا شد.
- زنان عربستان حق شرکت در انتخابات شهرداریها را ندارند.
- کوفی عنان: تهاجم آمریکا به عراق، نامشروع و غیرقانونی بود.
- شامیل باسایف مسوولیت گروگانگیری در بسلان را به عهده گرفت.
- روند صلح ایرلند شمالی با بن بست مواجه شد.
- کرزای با یونس قانونی ائتلاف کرد، ولی بعداً این مساله تکذیب شد.
- سودان قطعنامه سازمان ملل را درباره دارفور پذیرفت.
- پلیس مسکو توطئه‌ترور پوتین را خنثی کرد.
- وزیر خارجه پاکستان از آزادی ۳۴ هزار اتباع این کشور از زندان گوانتانامو استقبال کرد.
- مشرف: القاعده پایگاه خود را از پاکستان به سومالی و سودان منتقل می‌کند
- سه شرط بشار اسد برای ازسرگیری مذاکرات صلح با اسرائیل اعلام شد.

پیچیدگی بحران هسته‌ای در شبه جزیر کره

حسن فتحی

سالها افکار عمومی جهانیان و مردم شبه‌جزیره کره از فعالیتهای هسته‌ای پیونگ‌یانگ نگران و دلواپس بوده و این مساله را که با مخالفت و اعتراض کره‌جنوبی، ژاپن و آمریکا مواجه بود، به دقت پی‌می‌گرفت.

ولی امروزه که مشخص شده در کنار **کره‌شمالی، ژاپن** و **کره‌جنوبی** نیز در این راستا قدم برداشته و دست به فعالیتهای هسته‌ای و حتی **غنی‌سازی اورانیوم** زده‌اند، اوضاع پیچیده‌تر شده و شرایط تغییر کرده است. به طوری که علاوه‌بر کره‌شمالی که همواره تحت فشار و در منگنه قرار داشته، چین که متحد استراتژیک این کشور نیز هست، نسبت به این مساله لب به اعتراض گشوده و خواستار بررسی این وضعیت و چگونگی فعالیتهای هسته‌ای این دو کشور شده‌اند.

فعالیتهای هسته‌ای کره‌شمالی عیان و آشکار بوده و این کشور خصوصاً در سالهای گذشته صراحتاً مخالفت خود را با خواسته‌های آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و جامعه بین‌المللی اعلام کرده و در جهتی خلاف نظر آنها حرکت کرده است.

همین مساله چالش میان دو طرف را تشدید کرده و سبب بروز کشمکشهایی گردیده که اوضاع را خصوصاً در شبه جزیره کره متلاطم کرده و مشکلاتی را برای پیونگ‌یانگ که از قحطی، خشکسالی و گرسنگی رنج می‌برد به وجود آورده است.

در همین رابطه آژانس نیز برسر دو راهی قرار گرفته است، زیرا آژانس بین‌المللی انرژی اتمی با چالش بزرگی با برخی از کشورهای جهان مواجه است که فعالیت هسته‌ای آنها مغایر با اهداف و برنامه‌های این آژانس بوده و یا خارج از دید بازرسان و کارشناسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی ادامه داشته است.

در این میان، **ایران** و **کره‌شمالی** دو کشوری هستند که در سالهای گذشته بیش از سایر کشورها و اعضای آژانس، با این سازمان در ستیز و کشمکش بوده و برسر فعالیتها و برنامه‌های هسته‌ای خود چالش داشته‌اند.

آخرین تصمیم شورای حکام آژانس در مورد ایران که در نشست این شورا در وین اتخاذ شد تهران را موظف کرده کلیه فعالیتهای **غنی‌سازی اورانیوم** را متوقف کرده و تا ماه نوامبر خواسته‌های شورای حکام را به اجرا درآورد. در غیر این صورت با مشکلات و محدودیتهایی مواجه خواهد شد. کره‌شمالی نیز با روشی که در پیش گرفته عملاً در مقابل آژانس و جامعه جهانی صف‌آرایی کرده و آنها را به چالش فرا خوانده است. در این میان کشورهایی نظیر اسرائیل نیز وجود دارند که گفته می‌شود دارای زرادخانه هسته‌ای هستند، ولی از آنجا که دوست و متحد قدرتهای جهانی نظیر آمریکا و انگلیس‌اند به هیچ‌وجه مورد بازخواست قرار نگرفته و به چالش فراخوانده نشده‌اند.

این رژیم در تاسیسات هسته‌ای «**دیمونا**» که چند ماه قبل قرار بود از سوی **محمدالبرادعی** دبیرکل آژانس مورد بازدید قرار بگیرد، فعالیتهای هسته‌ای خود را پی گرفته و گفته می‌شود، توانسته حتی سلاح هسته‌ای تولید کند که دستیابی آن به سلاح هسته‌ای، تهدیدی علیه کشورهای خاورمیانه است.

در این میان وضعیت و شرایط ایران و کره‌شمالی متفاوت است و دو کشور در شرایط و موقعیت یکسان و برابری قرار ندارند به همین دلیل برخوردی که آژانس و جامعه جهانی از جمله **آمریکا** با این دو کشور می‌کنند، متفاوت است، زیرا همواره این سئوال برای عده‌ای وجود داشته که چرا **آمریکا** در ارتباط با **کره شمالی** بر مذاکره و حل و فصل مسالمت‌آمیز اختلافات از طریق دیپلماتیک تاکید می‌ورزد، اما ایران را تهدید به اقدامات نظامی کرده و یا ا سرائیل مدعی می‌شود که **نیروگاه بوشهر** و تاسیسات هسته‌ای ایران را مورد حمله قرار خواهد داد؟ در حالی که ایران و کره‌شمالی هر دو عضو N.P.T بوده و قرارداد منع تولید و تکثیر سلاحهای هسته‌ای را امضا کرده‌اند!

این یک واقعیت انکارناپذیر است که کره‌شمالی که سالها متحد و دوست **شوروی و چین** بوده که دو قدرت اتمی عضو باشگاه هسته‌ای جهان هستند از نظر هسته‌ای پیشرفته‌تر از ایران بوده و توانسته به موفقیتهای قابل توجهی در این زمینه دست بیابد. به طوری که گفته می‌شود، این کشور دارای سلاح اتمی بوده و تکنولوژی تولید سلاح هسته‌ای را دارا است. حالا آیا این تکنولوژی و فناوری بومی بوده و یا با کمک **چین، شوروی** و یا حتی **پاکستان** این موفقیت به دست آمده، موضوعی است که ارتباط چندانی به این نوشته و مقاله ندارد. فقط آنچه این کشور را از ایران متمایز کرده دستیابی پیونگ‌یانگ به تکنولوژی هسته‌ای و تولید سلاحهای کشتار جمعی هسته‌ای و از همه مهم‌تر، فعال کردن نیروگاههای هسته‌ای این کشور است. به طوری که نیروگاههای هسته‌ای این کشور که با **سوخت پلوتونیوم** کار می‌کنند، عملیاتی شده و سبب گردیده کره‌شمالی میله‌های سوخت پلوتونیوم نیروگاه را برای تولید سلاح هسته‌ای مورد استفاده قرار دهد.

ولی ایران هنوز به دلیل اختلافی که با روسیه وجود دارد، نتوانسته نیروگاه بوشهر را عملیاتی کرده و راه‌اندازی کند. به همین دلیل از سوخت و مواد هسته‌ای در این نیروگاه اثری نیست و روس‌ها نیز اعلام کرده‌اند. زمانی سوخت مورد نیاز نیروگاه بوشهر را در اختیار ایران قرار خواهند داد که تهران متعهد شود، میله‌های سوخت پلوتونیوم را به این کشور بازگردانده و مجدداً در اختیار مسکو قرار دهد. این وضعیت نشان دهنده تفاوت اساسی‌ای است که بین تهران و پیونگ‌یانگ وجود دارد، لذا ایران تهدید نظامی می‌شود، ولی کره شمالی تحت فشار قرار می‌گیرد تا از طریق مذاکره چرخهٔ سوخت نیروگاه خود را تغییر دهد.

همکاری با آژانس بین‌المللی

در هفته‌های اخیر رابطه کره شمالی با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی بحرانی شده و محمدالبرادعی اعلام کرده که سفری به این کشور خواهد کرد تا از نزدیک در جریان فعالیتهای هسته‌ای کره‌شمالی قرار بگیرد، ولی در شبه جزیره کره، مساله اصلی صرفاً فعالیت هسته‌ای شمالی‌ها نیست، بلکه جنوبی‌ها نیز در این مسیر قدم گذارده و درنظر دارند از همسایه و رقیب شمالی خود عقب نمانند.

در این ارتباط **محمدالبرادعی** قرار است از کره

جنوبی نیز دیدن کند. هدف از این سفر درخواست از مقامات کره جنوبی برای همکاری با آژانس بین المللی انرژی اتمی عنوان شده است.

این یک واقعیت است که کره‌جنوبی به دلیل آزمایش مخفیانه غنی‌سازی اورانیوم در سال ۲۰۰۰ میلادی از سوی جامعه بین المللی مورد سوءظن قرار گرفته است.

در همین راستا بازرسان هسته‌ای آژانس راهی سئول شده‌اند تا از نزدیک در جریان فعالیتها و اقدامات جنوبی‌ها قرار بگیرند. به طوری که مقامات کره‌ای گفته‌اند بازرسان آژانس، دومین دور بازرسیهای خود را از تاسیسات هسته‌ای این کشور، همین روزها انجام خواهند داد.

به گفته این مقامات، بازرسان از آزمایشگاه «**دائه چون**» در ۱۶۰ کیلومتری جنوب سئول دیدن خواهند کرد. این بازرسان قرار است در آزمایشگاه مذکور ۲۹۵ پوند اورانیوم تولید شده را مورد بررسی قرار دهند.

محمد البرادعی مدعی است، این مقدار اورانیوم قبلاً در محلی مخفی، تولید شده است.

به این ترتیب مشخص می‌شود که در شبه جزیره کره فقط شمالیها در راستای دستیابی به سلاح هسته‌ای قدم برنداشته‌اند، جنوبی‌ها هم در این رابطه دست به فعالیت‌هایی زده‌اند، ولی سئوال این است که آنها تکنولوژی و فناوری هسته‌ای را از کجا به دست آورده و کدام کشور خارجی به آنها کمک کرده است؟

مسوولان سئول چه می‌گویند؟

البته شواهد نشان از این واقعیت دارد که کره جنوبی در این زمینه دست تنها نبوده و ژاپن هم که همواره با تهدیدات هسته‌ای و موشکی کره‌شمالی مواجه بوده، فعالیتهای هسته‌ای داشته است. پیشرفته بودن این فعالیت‌ها نشان از جدی بودن کره جنوبی و ژاپن دارد.

آغاز به کار بازرسان آژانس در کره جنوبی بیانگر پیشرفت قابل توجه سئول در زمینه برنامه‌های هسته‌ای و نیاز جامعه بین المللی و آژانس برای نظارت بر این فعالیتها و پی بردن به واقعیتها دارد. بازدید بازرسان از تاسیسات هسته‌ای جنوبیها در حالی صورت می‌گیرد که این کشور اعلام کرده دانشمندان کره جنوبی قبلاً در مورد استخراج پلوتونیوم و غنی سازی اورانیوم، دست به آزمایش و فعالیتهایی زده‌اند، ولی به هیچ وجه قصد دستیابی به تسلیحات هسته‌ای را نداشته‌اند.

سئول معتقد است، این آزمایشها صرفاً برای تحقیقات بوده و یک برنامه تحقیقاتی هسته‌ای بشمار می‌رود.

در همین حال مشکلی که بروز کرده و اوضاع را در شبه جزیره کره بیش از پیش بحرانی کرده، احتمال دست زدن پیونگ یانگ به آزمایش هسته‌ای است. این مشکل حتی بر روی دور جدید مذاکرات شش جانبه سایه انداخته و می‌تواند آن را تحت الشعاع قرار دهد. در این مذاکرات که علاوه بر دو کره، **ژاپن**، **آمریکا**، **روسیه** و **چین** نیز حضور دارند بر عادی ساختن شبه جزیره کره از سلاحهای هسته‌ای و مهار فعالیتهای هسته‌ای کره شمالی تاکید شده است. در حالی که امروزه مشخص شده، علاوه بر پیونگ یانگ، سئول و توکیو نیز در این راستا گام برداشته و به موفقیتهایی نیز دست یافته‌اند.

مشکل جدید زمانی آغاز شد که ماهواره‌های جاسوسی ـ اطلاعاتی آمریکا در پی شنیده شدن صدای انفجار مهیبی از کره شمالی، یک قارچ اتمی را ثبت کردند که گفته شد این انفجار در حقیقت یک آزمایش هسته‌ای بوده است. در حالی که جنوبیها که مایل نیستند، دور جدید مذاکرات شش جانبه دچار وقفه شود به توجیه مساله پرداخته و «**ری بونگ جو**» معاون وزارت اتحاد کره جنوبی اعلام کرد، بررسی دقیق‌تر ابری که گمان می‌رود یک قارچ اتمی حاصل از یک انفجار هسته‌ای در کره‌شمالی است نشان می‌دهد که این امر در اثر پدیده‌ای طبیعی به وجود آمده است. البته قبلاً نیز جنوبیها بر این مساله تاکید کرده بودند که صدای انفجاری که شنیده بودند مربوط به کوه آتشفشانی بوده که در نزدیکی مرز **کره‌شمالی** با **چین** واقع است و احتمالاً هیچ ارتباطی با یک انفجار هسته‌ای ندارد، ولی در حالی که سئول درصدد توجیه قضیه بود، پیونگ یانگ روش دیگری پیش گرفته و گفت: این انفجارها مربوط به یک پروژه ساختمانی برای ساخت یک سد هیدروالکتریک بوده است.

ولی در کنار این مسائل باید به تلاش شمالیها برای خرید ۷۰ تن ماده شیمیایی از تایلند اشاره کرد که برای تولید گاز عصبی سارین کاربرد دارد.

فعالیتهای هسته‌ای **ژاپن** و **دوکره**، اوضاع را در شبه جزیره کره بیش از پیش آشفته کرده و حتی مقامات آژانس را سردرگم کرده است تا حدی که **محمد البرادعی** دبیرکل آژانس نیز گفت: انفجار اوایل ماه جاری میلادی در کره شمالی، آزمایش هسته‌ای نبوده، اما احتمال این موضوع نمی‌تواند منتفی باشد.

وی که در مصاحبه با شبکه خبری سی.ان.ان آمریکا سخن می‌گفت: افزود:

به نظر من آزمایش هسته‌ای کره‌شمالی بعید است، اما ما آنجا نبوده‌ایم و نمی‌توانیم با اطمینان درباره آن نتیجه‌گیری کنیم.

وی در پاسخ به این سئوال که آیا واقعاً گمان می‌کند که کره‌شمالی آزمایش هسته‌ای انجام داده است پاسخ می‌دهد: من درها را درباره این موضوع باز می‌گذارم. احتمال دارد که به کره‌شمالی بروم و کارشناسان ما هم آنجا خواهند رفت.

اتحاد باشگاه هسته‌ای ها

«البرادعی» خاطرنشان کرد که اگر کره‌شمالی می‌خواهد، احتمال انفجار هسته‌ای کاملاً از بین برود به آنها نصیحت و توصیه می‌کنم که به ما و دیگر کارشناسان اجازه دهند از آنجا بازرسی کنیم.

امروزه این واقعیت آشکار شده که سیاستی که در سالهای گذشته کره‌شمالی پیش گرفته، شرایطی را به وجود آورده که شبه جزیره کره وارد مسابقه مرگبار هسته‌ای شده و دیگر کشورهای این منطقه هم برای بازدارندگی و یا مقابله با اقدامات احتمالی پیونگ یانگ که توسط عناصری غیرمنطقی و فاقد درک سیاسی اداره می‌شود، درصدد دستیابی به چنین سلاح‌هایی باشند. لذا اقدامات و فعالیتهای هسته‌ای ژاپن و کره جنوبی قابل توجیه و منطقی بوده و نمی‌توان آنها را ملامت کرد.

این وضعیت را در شبه قاره هند نیز شاهد بودیم که چگونه **هند** و **پاکستان** و **چین** به چنین مسابقه مرگباری روی آورده و با تلاشهایی که صورت دادند، وارد باشگاه هسته‌ای‌ها شدند به طوری که چین و هند دهها سال قبل و پاکستان نیز در سالهای گذشته دست به آزمایش هسته‌ای زده و موشکهای دور برد با کلاهک هسته‌ای را تست کردند که این موضوع می‌تواند امنیت شبه قاره هند و حتی کشورهای هم جوار را در این منطقه و خارج از آن با خطر مواجه سازد.

مساله فعالیتهای هسته‌ای و تلاش کشورها برای دستیابی به سلاحهای کشتار جمعی، موضوع پوشیده و مخفی نیست که آژانسها و نهادهای مربوطه و یا جامعه جهانی نسبت به آن بی اطلاع بوده و یا درک درستی از این اقدامات و فعالیتها نداشته باشند. گسترش این فعالیتها و تاسیسات در بسیاری از کشورهای جهان سوم که عمدتاً در مناطق استراتژیک و پرتلاطم جهانی قرار گرفته‌اند، نشان از حساسیت و خطرناک بودن اوضاع و شرایط دارد و می‌تواند خطری جهانی تلقی شود، زیرا هرگونه برخورد هسته‌ای، هرچند محدود و کنترل شده باشد، می‌تواند با واکنش هسته‌ای مواجه گردیده و سبب از بین رفتن مردمان بسیاری شود.

در بسیاری از این کشورهای جهان سومی که در راه اتمی شدن قدم برمی دارند، حکومتهایی بر سر کار هستند که غیر دموکراتیک و تحمیلی بوده و با مشکلات و نارضایتی های فزاینده داخلی مواجه هستند که این نارضایتی‌ها و تلاطمهای سیاسی می‌تواند رژیمها را در سراشیبی سقوط قرار داده و به نابودی بکشاند. حال اگر کنترل این سلاحها از دست افراد صالح خارج شده و در اختیار آشوب طلبان قرار گیرد، دنیا با بحرانی مواجه خواهد شد که رهایی از آن مشکل خواهد بود.

اصولاً در اختیار داشتن سلاح هسته‌ای برای اقدامات بازدارندگی می‌تواند قابل توجیه باشد، اما اگر هدف، انتقامجویی باشد، شرایط خطرناک شده و جهان در آستانه رویارویی مرگبار هسته‌ای قرار خواهد گرفت.

■

شبه جزیره کره با بحران هسته‌ای مواجه است

البرادعی درصدد است به دو کره مسافرت کند

ژاپن و کره جنوبی نیز دارای برنامه‌های هسته‌ای هستند

تدبیر قبل از کار، تو را از پشیمانی ایمن می کند ● حضرت علی(ع)

سه‌گانه

کیان فولادی

کانون اطلاع‌رسانی وزارت راه و ترابری، می‌تواند اسامی بیش از ۲۰۰۰ راننده کامیون را دراختیار شما قرار دهد که «تحصیلات دانشگاهی» دارند

کاش «داماد» راننده کامیون باشد!

چند ماه بیشتر از روزی نگذشته است که یک خبرنگار برای اولین بار با نخستین زنی که در ایران راننده کامیون شده بود، مصاحبه کرد. خانمی که در آن گفتگو «علاقه» به این حرفه را علت انتخاب آن به عنوان شغل خود، معرفی کرده بود و اینکه از کودکی با دیدن ماشینهای سنگین به وجد می‌آمده. در آن گفتگو البته آنچه بیشتر مورد توجه قرار می‌گرفت، جذب یک زن به شغلی بود که در ایران در تصاحب کامل مردهاست و حتی نه هر مردی! بلکه مردانی که طاقت روزها دوری از خانه و خانواده، بردباری ساعتها بیداری و قدرت مقاومت در تنهایی بیابان را داشته باشند. اما در آن مصاحبه کمتر از خود این حرفه، چیزی گفته شد. حرفه‌ای که در ذهن مردم، پیشه‌ای است که نه‌تنها به تحصیلات دانشگاهی نیاز ندارد، بلکه چندان محتاج تجربه هم نیست و تنها داشتن یک کارت که بر روی آن نوشته شده باشد **«گواهینامه پایه یکم رانندگی»** برای ورود به آن کافی است. و به این ترتیب وقتی نام راننده کامیون به گوش ما می‌خورد، بلافاصله تصویر یک مرد با هیکلی بزرگتر از حد معمول، با صدایی بلندتر از حد معمول و حتی با اطلاعات و متانتی کمتر از حد معمول، به ذهن می‌آید. تصویری که با آماری که «کانون اطلاع رسانی وزارت راه و ترابری» منتشر کرده است، باید گفت، تصویر کاملاً غلطی است و ظاهراً این روزها شغل رانندگی کامیون درحال دگرگونیهای اساسی است. این کانون در آماری که هفته گذشته دراختیار مردم قرار داد، آورده است: امسال در ایران تا حدود ۴۵۰۰ راننده کامیون مشغول به کارند که دارای تحصیلات مناسب هستند. از این رانندگان دارای تحصیلات ۱۰۶ نفر دارای مدرک فوق دیپلم هستند، تعداد ۱۸۴۹ نفر موفق به گرفتن مدرک لیسانس در یکی از رشته‌های تحصیلی دانشگاهی شده‌اند و از آن جالبتر آنکه ۲۴۷ نفر از رانندگان محترم کامیون در ایران نیز دارای مدرک **«فوق‌لیسانس»** یا بالاتر! هستند. در پایان این آمار هم، برای اینکه هر کس این آمار را خواند تا چند روز آن را به یاد داشته باشد و از طرفی تحصیلات رانندگان محترم کامیون را منحصر به تحصیلات دانشگاهی نداند، این نکته نوشته شده که درمیان شاغلان این حرفه ۷۳ نفر نیز از **«تحصیلات حوزوی»** برخوردارند! البته تکلیف دیگر شاغلان این حرفه نیز در این آمار تعیین شده و ۱۳ درصد کل رانندگان کامیون ایران دیپلمه و تنها ۷ درصد آنان بی‌سواد دانسته شده‌اند، از سوی دیگر بهای کامیونهای لوکسی که این روزها در کارخانجات ایرانی تهیه می‌شوند هم به اعداد جالبی رسیده و در یکی از آخرین آگهیهای یکی از این کارخانجات برای فروش محصولاتش در مطبوعات منتشر کرده بود، بهای یک تریلی به همراه کانتینر متصل به آن، که با استانداردهای اروپا هم مطابقت دارد، نزدیک به ۲۰۰ میلیون تومان ذکر شده بود. می‌بینیم که ظاهراً در حرفه شناخته شده رانندگی کامیون، علاوه بر ورود یک زن ایرانی به این حرفه، اتفاقات دیگری هم افتاده است و شما می‌توانید در جاده‌های کشور راننده محترمی را ببینید که مدرک فوق لیسانس یا بالاتر! خود را گرفته و سوار بر یک خودروی دویست میلیون تومانی به سوی جاده‌های «اروپا» درحال حرکت است و شما وقتی می‌خواهید درباره این راننده با شخص دیگری صحبت کنید، دیگر نمی‌توانید بگویید: «یک شوفر کامیون را دیدم»، بلکه شاید بگویید: «یک مسوول حمل و نقل را دیدم!» یا چیزی شبیه به این.

به هرحال اتفاق مبارکی در مجموعه تحت پوشش وزارت راه افتاده است و قشر رانندگان کامیون به تحصیلات، آن هم از نوع دانشگاهی و عالی مجهز شده‌اند. حال باید دید برای اینکه از عاملان ایجاد این پدیده قدردانی کرد، باید به سراغ مدیران محترم وزارت راه برویم و از برنامه‌ریزیهای دقیق و آینده‌نگرانه ایشان برای این حرفه تشکر کنیم یا اینکه این مدیران آموزش عالی و برنامه‌ریزان محترم اقتصادی هستند که به کمک یکدیگر شرایطی ایجاد کرده‌اند که دارندگان مدرک فوق‌لیسانس و بالاتر نیز، پس از فکر بسیار، شغلی را انتخاب کنند که امکانی برای بهره‌گیری از سالها تحصیل خود، در این پیشه ندارند! هرچند درآمد بالای این حرفه، داشتن مدرک تحصیلی فوق‌لیسانس و بالاتر و نشستن بر خودروی سنگین دویست میلیون تومانی، شرایط خوبی است که شاید به خاطر آن بسیاری از خانواده‌ها که قصد عروس کردن دختران خود را دارند، دعا کنند که «**ای کاش داماد، راننده کامیون باشد.**»

ما بیشتر

ما که در ایران زندگی می‌کنیم، مدتهاست که با موجودی به نام «گرانی» آشنا هستیم و بعد از سالها، اندک اندک شیوه همزیستی مسالمت‌آمیز با آن را نیز آموخته‌ایم. اما همچنان هرگاه که فرصتی به دست می‌آوریم، شروع به گلایه و ناله از این موجود بدنام می‌کنیم و بی‌دلیل فکر می‌کنیم که در این دنیای بزرگ تنها ما و دوستانمان هستیم که این موجود

در سر راهشان قرار گرفته و در دیگر کشورهای جهان و یا دست‌کم در بخشی از کشورهای جهان که بیشتر در منطقه اروپا و آمریکا قرار گرفته‌اند، چیزی به این نام وجود ندارد. در صورتی که به گفته مسوولان، این اندیشه هیچ تطابقی با جهان خارج و واقعیت بیرونی ندارد و حتی در همان کشورهای اروپایی و آمریکایی نیز گرانیهایی وجود دارد که گاه کمر خریداران را به اندازه کافی خم می‌کند.

«**مهندس زنگنه**» که این روزها وزارت نفت را ریاست می‌کند و در روزهای قبل وزارت نیرو را و در روزهای قبل از آن، وزارتخانه‌های دیگری را، هفته گذشته صبح زود به راننده‌اش آدرس مجلس شورای اسلامی را داد و از او خواست او را به آنجا ببرد تا در مقابل بیش از دویست نفر از نمایندگان مردم، از همین موضوع سخن بگوید و به آنها اطلاع دهد که بهای یک تُن بنزین در سال گذشته ۲۰۰ دلار بوده و کشورهای اروپایی که مردم ما فکر می‌کنند هیچ کالایی گران نمی‌شود، برای هر تن بنزین ۲۰۰ دلار از ما می‌گرفتند درحالی که هفته گذشته که ایشان از همکاران اروپاییشان درباره اوضاع «بنزین» پرسیده‌اند و خواسته‌اند باز هم چند تنی به ما بفروشند، اروپاییها با خجالت تمام روی کاغذی نوشته‌اند: «هر تن ۴۷۰ دلار» و آن را به دفتر وزارتخانه فاکس کرده‌اند! این‌چنین بود که وزیر ادامه ماجرا را چنین توصیف کرد:

«از آنجا که ما هم مانند برخی مردم فکر می‌کردیم بهای کالاها در اروپا ثابت است و تورم و گرانی وجود ندارد، در بودجه سال گذشته پول فراوانی برای خرید بنزین از اروپا به قیمت هر تن ۲۰۰ دلار کنار گذاشتیم و از خزانه گرفتیم اما در روزهای اخیر بهای بنزین به حدود ۳ برابر افزایش یافت و امروز در پایان نیمه اول سال تمام پولی که وزارتخانه برای خرید بنزین گرفته بود، خرج شده و برای ماه آینده پولی در بساط نمانده است. حالا یا باز هم به ما پول بدهید یا ما ناچاریم از هفته آینده، از ظهر به بعد پمپ بنزین‌ها را تعطیل کنیم و کوپن بین مردم توزیع کنیم و مانند زمان جنگ، با سهمیه‌بندی بنزین را توزیع کنیم.»

در زمانی که وزیر نفت مشغول زمینه‌چینی برای راضی کردن نمایندگان با اعطای پول بیشتر به این وزارتخانه بود، نمایندگان ناخودآگاه به این می‌اندیشیدند که چه خوش‌باورانه تا چند روز پیش هنگامی که دور هم جمع می‌شدند، می‌خندیدند و از رسیدن نفت به ۵۰ دلار در هر بشکه و ۲ برابر شدن درآمد دلاری ایران می‌گفتند و خوشحال بودند از اینکه می‌توانند به‌راحتی این درآمد بادآورده را، صرف ساختن راه و چاه در کشور کنند و به مردم ثابت کنند که نمایندگان لایقی هستند و در کوتاهترین مدت توانسته‌اند بزرگترین آبادانیها را برای مردم به ارمغان آورند. اما حالا می‌بینید که هرچند اروپایی‌های پولدار این روزها ناچارند برای خرید هر بشکه نفت از ما بیش از ۴۰ دلار پول بدهند و این یعنی ۲ برابر بیشتر از سال گذشته، ولی همین اروپایی‌های پولدار، فردای ۲ برابر شدن بهای نفت، به عوض آن بهای بنزین را سه برابر گران کرده‌اند تا باز هم کفه ترازو مثل سابق به سود آنها سنگین شود و باز هم بیش از آنکه پول اروپاییها به ایران بیاید، پول ایرانیها به اروپا برود. پس از پایان سخنان وزیر از او پرسیده شد:

«ما نمایندگان تا کی باید منتظر باشیم تا شما یکبار دیگر ناگهان در مجلس را باز کنید و با چهره‌ای نگران بگویید: یا باز هم پول بدهید یا آسمان به زمین می‌رسد؟» وزارت نفت چه راه‌حلی برای این مشکل پیدا کرده است؟» جواب وزیر اما چیز جالبی نبود. ایشان معتقدند باید خودروها را گازسوز کنیم، خودروها را کم‌مصرف کنیم و خودروهای فرسوده را از رده خارج کنیم تا اوضاع به سامان شود، البته مسأله دیگری هم هست که بهای بنزین ارزان است و این بسیار مهم است. و باز نمایندگان مجلس با خود اندیشیدند که راه‌حلهای اول و دوم و سوم که برای به انجام رسیدن سالها زمان نیاز دارند، پس اگر خواهان از دست نرفتن دلارهای کشور هستیم باید راه‌حل چهارم را انتخاب کنیم، یعنی بنزین را تا آنجا که ممکن است گران کنیم. داستان به اینجا که رسید، ساعت حدود ۱۲ ظهر بود و وقت جلسه مجلس به پایان رسیده بود و یکی از نمایندگان که برای اولین بار به مجلس راه پیدا کرده بود، فهمید که چگونه در ایران، همه شعار مبارزه با گرانی می‌دهند و به سوی او سنگ و چوب پرت می‌کنند ولی در عمل همه فهمیده‌اند که چاره‌ای جز گران کردن اجناس نیست!

بهای نفت در جهان نسبت به سال گذشته ۲ برابر شده و این یعنی لبخند ایران، ولی بهای بنزین در جهان نسبت به سال گذشته ۳ برابر شده و این یعنی برباد رفتن آن لبخند

چپ، پا ـ راست، دست

یک صاحبنظر سیاسی که مدیریت یک انتشارات را نیز برعهده دارد و فرزند یکی از اعضای سابق شورای نگهبان نیز هست و طبیعتاً باید اشراف قابل توجهی نسبت به اوضاع سیاسی ایران داشته باشد، در جریان داغ کردن تنور انتخابات ریاست جمهوری که عده زیادی از هم‌اکنون مقدمات آن را فراهم می‌کنند، چنین گفته است که: جناح چپ باید پای **آقای هاشمی رفسنجانی** و جناح راست باید دست ایشان را ببوسند و از وی بخواهند که در انتخابات شرکت کنند.» اینکه آیا جناحهای چپ و راست در ایران، هم‌اکنون که تازه آغاز کار فعالیت‌های انتخاباتی است، حاضر می‌شوند چنین کاری کنند یا خیر؟ هنوز نیازمند گذشت زمان است، اما نکته اینجاست که چه شرایطی در کشور ایجاد شده که یک صاحبنظر سیاسی، چنین عباراتی را برای بیان کردن راهکار سیاسی آینده ایران به کار می‌برد؟ ظاهراً این عبارات در ابتدا دور از شأن یک صاحبنظر سیاسی و دور از شأن جناحهای سیاسی به نظر می‌آید، اما اندکی صبر و تاءمل، شنونده را قانع می‌کند که گوینده، چندان اشتباهی هم مرتکب نشده است. ۸ سال فعالیت جناح چپ در ایران که ۴ سال آن با سیطره این گروه بر قوای مقننه و مجریه همراه بود، چنان نتیجه‌ای داشته که افکار عمومی دیگر میل چندانی به ادامه این روند احساس نمی‌کند، از سوی دیگر موضع‌گیریها و سوابق مدیریتی و تصمیم‌گیری جناح راست هم در مجموع نتوانسته مردم را قانع کند که این گروه راه سعادتمند کردن مردم ایران را می‌دانند و از این بدتر نگاهی به دوران قدرت‌گیری هریک از این دو جناح، تصاویر بسیاری از درگیریها و جدالهای بی‌نتیجه این دو گروه را به ذهن می‌آورد؛ مجموع این جستجوهاست که باز هم عده‌ای که درپی صلاح کشور و فرار از درگیریهای جناحی‌اند را ناچار می‌کند که تنها راه گریز را رفتن به در خانه یک مرد ۷۰ ساله می‌دانند که باز هم برای ۴ سال مدیریت تمام امور اجرایی را در کشور به عهده بگیرد. کسی که در زمان ریاستش دست‌کم توانسته سروصدای زیاد این گروهها را آرام کند و مانع آشوب سیاسی باشد. اما آیا او می‌تواند در ۷۰ سالگی همان راهی را برود که در ۵۴ سالگی رفت؟

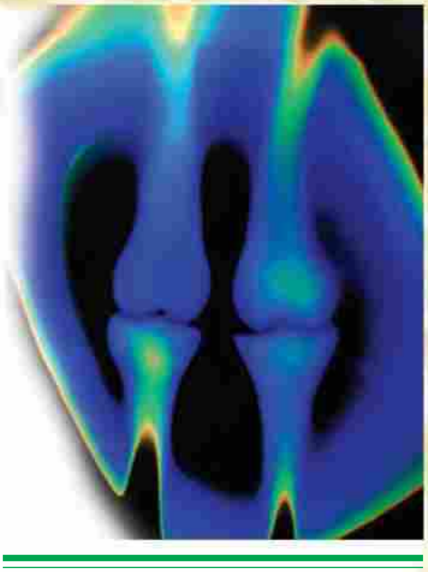
هرچند یک سیاستمدار خوب، همیشه خوب است، اما فرق زیادی است بین یک سیاستمدار ۵۴ ساله با یک سیاستمدار ۷۰ ساله

سخن نیک بگو تا به نیکی تو را یاد کنند

● حضرت محمد(ص)

از: پروین پرویزی

چگونه به جنگ دردهای مفصلی برویم ؟



مقدمه:

براساس آمارهای موجود در کشور ما بیماریهای مفصلی یکی از مشکلات شایع بیشتر مردم و بخصوص در میان زنان می باشد. درحالی که شناخت و آگاهی عمومی از این بیماری، علل پیدایش و همچنین چگونگی پیشگیری از آن بسیار پایین است.

از همین رو برآن شدیم تا آخرین یافته‌های علمی درباره شکل های گوناگون بیماری های مفصل و راه های پیشگیری و درمان آن را در اختیار شما خوانندگان گرامی قرار دهیم تا شاید سهمی هر چند ناچیز در کاهش موارد ابتلا به آن درآینده داشته باشیم.

ورم مفاصل

میلیونها انسان در سراسر دنیا به نوع بخصوص از ورم مفاصل دچار می‌باشند و اکثر آنها این مشکل را یک بیماری غیرقابل علاج می‌دانند اما پزشکان به سهولت داروهایی را برای کاهش علائم این بیماری تجویز می‌کنند. درحالی که شواهد بسیاری ثابت کرده که درد و ناتوانی التهاب مفاصل را می‌توان به وسیله غذا و مکملین غذایی و کاهش فشارهای روانی تخفیف داده یا از آن جلوگیری نمود.

آرتروز یا ورم مفصل عبارتست از التهاب مفاصلی که پی ها و پیوندها (رباط ها) و غضروف را احاطه کرده. ورم مفاصل یکی از قدیمی‌ترین بلایای انسان بوده که در حقیقت بر دو بخش از بدن مثل ساق پاها ـ زانوها ـ پشت شانه ها و کمر و انگشتان اثر بگذارد.

طبق پژوهشهای انستیتوی ملی سلامتی آمریکا ورم مفاصل درجاتی از درد مختصر تا خستگی و تورم و ناتوانی و فلج ایجاد می‌کند. و افراد در هر سنی به ورم مفاصل مبتلا می‌شوند.

انواع ورم مفاصل

ورم مفاصل حالات و کیفیت های مختلفی دارد و اغلب در ۳ نوع ورم استخوانی آرتروز روماتیسمی و نقرس (Gout) دیده می‌شود.

آرتروز استخوان

در این نوع ورم استخوانی که بیشتر در میان سالخوردگان (از ۶۰ سال به بالا) شایع است مفاصل بزرگی که متحمل وزن می‌باشند، به تدریج فاسد شده و در رشد استخوانهای کوچک باعث تحریک کلسیم می‌گردد تا جایی که کیسه‌های کوچک نرمی برای استخوان و درون مفصل (خصوصاً انگشتان دست) پدیدار می‌شود و در نهایت با پیشرفت بیماری غضروف مفصل رو به تباهی رفته و حرکت آن مختل می‌گردد.

طبق گزارش انستیتوی ملی آرتروز و بیماریهای عضلانی اسکلتی و پوستی آمریکا، $\frac{۱}{۳}$ از بزرگسالان پس از عکس برداری اشعه «X» آثار آرتروز استخوان را دردست ها و پاها و زانو و مفصل ران نشان داده‌اند.

علائم ورم استخوانی

خستگی ملایم اوائل صبح بعد از استراحت و دردی که با فعالیت مفصل بدتر می‌شود، حساسیت ناحیهٔ، تورم نسوج نرم، عدم کارکرد خوب مفصل (مثل زانو یا ساق پا)، صدا و جیرجیر مفاصل به هنگام حرکت و تورم استخوان و محدودیت حرکتی از مهمترین علائم این بیماری می‌باشد.

امروزه متخصصین
آلرژی و روماتیسم قبول
کرده اند که بعضی از
اشخاص در اثر حساسیت به
ورم مفاصل دچار می‌شوند

ورم مفاصل روماتیسمی

این بیماری با وجودی که کمتر از آرتروز استخوانی شایع است، ضایعه بسیار سخت و دردناکی بوده و عارضه‌ای است که منجر به معلولیت و از کارافتادگی عضو در پیر و جوان می‌شود. همچنین این نوع ورم مفاصل بافت زلال یا غشایی را که مفصل را احاطه کرده و با ترشح روغن باعث حرکت طبیعی و بدون درد استخوانها در مقابل یکدیگر می‌شوند را مختل و نامتناسب می‌گرداند و در این حالت است که مفاصل و بیش از همه مفاصل کوچک دست حساس و متورم گشته و حتی تغییر شکل نیز می‌دهند.

علائم ورم مفاصل روماتیسمی عبارتنداز خستگی، تب ملایم، ضعف، عرق ریزی شبانه، افسردگی، خستگی مفاصل و درد مبهم مفصل. این علائم می‌تواند منجر به پیدایش مفاصل متورم و دردناک در طی چند هفته شود.

علل ورم مفاصل

عوامل بسیاری مثل پیری ـ استحکام مفصل ـ تغییر مواد شیمیایی و عوامل هورمونی و محیط زیست و فشارهای روانی ثابت شده، در ایجاد ورم مفاصل مؤثر می‌باشند. اگر ۵ الی ۱۰ سال قبل گفته می‌شد مواد آلرژی زا موجب ورم مفاصل می‌شوند و با حذف آنها ورم مفاصل به تعویق خواهد افتاد شاید بدعتی بود، اما امروزه متخصص آلرژی و روماتیسم قبول کرده اند که بعضی از اشخاص در اثر حساسیت و آلرژی به ورم مفاصل دچار می‌شوند. همچنین فشارهای عصبی و روحی قادر است تبادل هورمونی بدن را بهم زده و آنرا تجزیه نماید به طوری که وقتی فشارهای روانی برتولید هورمونی (تروتستروژن) و تیروئید اثر بگذارد مشکلات یائسگی هم زیادتر و سخت‌تر می‌شود و دقیقاً بدین علت است که بسیاری از خانمها در دوران یائسگی دچار آرتروز استخوان می‌شوند.

متخصصین همچنین عقیده دارند که کمبود هورمون کورتزون (کورتن) در اثر استرس به ایجاد دو نوع درد مفصلی کمک می‌کند. به این صورت که وقتی فشار روانی به وجود می‌آید و شخص تحت تاثیر رویدادهای سخت زندگی قرار می‌گیرد سیستم‌های بدن هورمون «ادرنالین» و «کورتیزون» را که باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود، ترشح نموده و در نتیجه آن با ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن باکتری و دیگر موجودات ریز و کوچک زنده و خطرناک در سراسر بدن پخش می‌شوند.

علل ورم استخوان

اکثر متخصصین پزشکی ورم استخوان را یک روند پیری‌می‌دانند. درحالیکه عده بسیاری از افراد بالای ۶۰ سال عمر به علائمی از این بیماری مبتلا هستند، این مطلب را تا اندازه‌ای حقیقت می‌توان پنداشت چرا که پیری، افزایش وزن، سائیدگی، عدم ورزش و پیروی از یک رژیم ناصحیح غذایی برای سالیان دراز در زمره عواملی است که در ایجاد ورم استخوان اثر می‌گذارند. درعین حال تحقیقات دیگری هم وجود دارد که علل ورم استخوان را عیوب ساختاری بدن، عوامل ارثی و کمبود هورمونی می‌داند. این درحالی است که با وجودی که خانمهای یائسه به ورم استخوان بیشتر دچار می‌شوند، اما بسیاری از این مبتلایان هرگز دچار درد و خستگی این بیماری نمی‌شوند.

امروزه با آگاهی از علل اساسی ورم استخوان، کارهای بسیاری را می‌توان برای برگشت حالات و عمل کرد خوب عضلات انجام داد و خستگی و درد استخوان را بهبود بخشید.

علل تورم مفاصل روماتیسمی

متخصصین علل ابتدایی ورم مفاصل روماتیسمی را آلرژی به تاخیر افتاده غذایی و مشکلات رطوبت‌پذیری غیرطبیعی می‌دانند. زیرا این نفوذپذیری غیر طبیعی باعث می‌شود که اجزاء کاملاً

به دلیل تأثیر فراوان «یو کا» در درمان آرتروز سازمان غذا و داروی ایالات متحده این عصاره را به عنوان یک داروی گیاهی معالج تایید نموده و حتی عصاره و قرص آن بدون نسخه و با سهولت در آمریکا به دست می آید

هضم نشده غذایی از دیواره‌های ناحیه هاضمه رد شده وارد جریان خون (در حالیکه پاک نشده) شوند و در نتیجه در بافت‌ها متراکم شده و باعث واکنش التهابی و تورم شوند و از آنجا که بدن نسبت به اجزاء غذایی ذخیره شده، حساس است، یک اختلال خود ایمنی بوجود می‌آید، که در نتیجه آن سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به بافتها و دور مفاصل می‌کنند. علل دیگر ورم روماتیسمی عبارتست از **استعداد ژنتیکی، آلرژی خوراکی و موجودات ریز زنده.**

O گفتنی است بین کارکرد غیرطبیعی شکم و ورم روماتیسمی ارتباط قابل ملاحظه نیز وجود دارد.

جلوگیری و درمان ورم روماتیسمی

تغذیه صحیح، سم‌زدایی بدن و کاهش فشارهای روانی کلید اولیه درمان این بیماری است، همچنین از موادی است که تولید آلرژی در بدن می‌کنند، باید پرهیز نمود و در مواردی مکمل‌های‌غذایی (ویتامینها و مواد معدنی) وجایگزینی هورمون ضرورت بسیار دارد.

مشکلات درد تصحیح فرم ساختمانی بدن نیز بوسیله عوامل دیگر مثل مصرف داروهای گیاهی، بدنسازی، فیزیوتراپی و طب سوزنی برطرف می‌شود.

نقرس

نقرس نوعی ورم مفاصل است که در اثر تراکم **اسیداوریک** در بدن بوجود می‌آید. اسید اوریک در گوشتها و مواد پروتئینی وجود داشته و به وسیله خود بدن نیز ساخته می‌شود. اگر تولید اسید اوریک بیش از میزان معین و دفع آن به اندازه کافی نباشد، نقرس به وجود می‌آید. به این شکل که وقتی میزان اسید اوریک در بدن بالا می‌رود و به حد ناسالمی می‌رسد، در بافت زلالی و غضروف مفصل مایع آن متبلور گشته، و با ایجاد درد شدید و سوزن مانند در مفاصل، احساس سرما و عدم تحرک را درپی دارد.

مشکلات ناشی از تراکم اسیداوریک در مفصل (خصوصاً انگشتان و قوزک پا) عبارتند از: التهاب و خارش پوست، کهیر، یبوست، سوءهاضمه، سردرد و افسردگی.

علاوه براین مبتلایان به نقرس بیش از دیگران در معرض خطر بیماریهای قلبی و مشکلات کلیوی می‌باشند.

مشخصه اولین حمله نقرس در ۵۰ درصد موارد، عبارت است از درد شدید در مفصل انگشت شست پا و اگر از حمله نقرس جلوگیری نشود، تب و لرز هم ایجاد می‌کند. حمله اولیه نقرس معمولاً در شب شروع می‌شود و با عوامل خاصی مثل مصرف زیاد الکل، داروها بخصوص وعمل جراحی، وخیم‌تر می‌شود.

حمله ثانوی معمولاً عادی است و اکثر بیماران یک بار در سال آن را تجربه می‌کنند. هر چند که ۷ درصد مبتلایان هم هرگز دچار حمله دوم نقرس نمی‌شوند. از هر هزار نفر معمولاً ۳ نفر به نقرس دچار می‌شوند.

نقرس تقریبا بیماری مردان است و ۹۵ درصد مبتلایان آن مردان بالای ۳۰ سال عمر می‌باشند اما به طور معمول از هر هزار نفر ۳ نفر به نقرس مبتلا می‌شوند.

علل نقرس

علت اساسی نقرس هنوز کشف نشده ولی متخصصین دریافته‌اند که این بیماری را می‌توانیم به مشکلات متابولیسمی (سوخت و ساز) بدن مربوط بدانیم از همین رو خوراک صحیح و مناسب و تعادل متابولیسم بدن نقش کلیدی در جلوگیری از این بیماری به عهده دارد. همچنین از آنجا که گوشتها، خصوصاً اندامهای داخلی آن (دل ـ جگر ـ قلوه و شکمبه و پاچه) به تولید اسیداوریک کمک کرده و الکل هم از دفع آن به وسیله کلیه‌ها جلوگیری می‌کند، لذا حذف کامل الکل برای کاهش میزان اسیداوریک در بسیاری از افراد ضروری است و مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده و روغنهای اشباع شده (روغنهای حیوانی) نیز باید به حداقل برسد.

لازم به ذکر است که کاهش وزن در اشخاص چاق و مصرف زیاد مایعات برای رقیق کردن و افزایش ادرار درکاهش اسید اوریک بدن و بهبود بیماری نقش اساسی دارد.

اثرات مواد غذایی و غذا

پژوهشگران علم پزشکی و متخصصین که با بنیاد ورم مفاصل در ارتباط بوده‌اند، سالیان سال، نقش غذا و مواد غذایی و آلرژی (حساسیت) را در ایجاد ورم و درد مفاصل باور نداشتند درحالیکه امروزه غذا و مواد غذایی صحیح را عناصر اساسی در جلوگیری از انواع بیماریها از جمله ورم مفاصل می‌دانند، تا جایی که به اعتقاد آنها اولین گام در درمان ورم مفصل کنترل وزن طبیعی بدن است زیرا وزن اضافی بدن، فشار مضاعفی را بر روی مفاصل می‌گذارد. بنابراین غذای سرشار از فیبر گیاهی، میوه، گردو و بادام، دانه‌های سبوس‌دار و حبوبات برای چنین بیمارانی ضروری می‌باشد.

اگر مصرف آب نسبت به نیازهای بدن یک فرد مبتلا به درد مفاصل هوشیارانه و به طور منظم برقرار باشد، در بیشتر موارد ورم و التهاب و همچنین درد در ناحیه سطوح مفاصل از بین می‌رود

ماهی‌های آب سرد و منابع دیگر اسیدهای چرب، به دلیل خواص ضد تورمی (مثل روغن زیتون ـ روغن ماهی ـ روغن کتان) برای مفاصل گرانبها هستند.

دکتر **مایکل موری** از سیاتل واشنگتن در این رابطه می‌گوید ماهی‌های آب سرد خصوصا ماهی ماکارل، شاه‌ماهی، قزل‌آلا، ساردین و ماهی آزاد در واکنش التهابی آلرژی بسیار موثرند. همچنین مطالعات ثابت کرده که مبتلایان به ورم مفاصل از مصرف روغن ماهی که برطرف کننده تورم است بهبود قابل ملاحظه می‌یابند. البته گوشتهای چرب، تخم‌مرغ، مارگارین، کره و فرآورده‌های لبنی را باید کاهش داده یا حذف نمود و در عین حال کافئین، الکل، تنباکو و قندها را نیز باید خیلی کم مصرف کرد. نکته مهم دیگر اینکه مبتلایان به ورم مفاصل باید تحت آزمایش آلرژی غذایی قرار گیرند. زیرا به عقیده پزشکان این دسته از بیماران معمولاً نسبت به سیب‌زمینی، فلفل، بادمجان، گوجه فرنگی و تنباکو حساس بوده و نباید این خوارکیها را مصرف کنند.

مکمل‌های غذایی

بسیاری از پژوهشگران عقیده دارند که تعادل صحیح ویتامین‌ها و مواد معدنی در درمان تورم مفصل تأثیر مهمی دارند به همین دلیل **دکتر دیوید یاریو** رئیس انستیتوی علم و پزشکی از سیاتل واشنگتن مصرف زیاد ویتامین‌های E - C -A - B۱ و B۶ و همچنین کلیسم را توصیه می‌کند. زیرا کلسیم برای سلامت استخوان‌ها، مفاصل، ماهیچه‌ها و رباط‌ها لازم است، در حالی که متاسفانه اکثر مردم کلسیم کمی مصرف می‌کنند.

بقیه در صفحه ۵۵

برگردان: دکتر بهمن بهروزی

کنار هم بودن، تنها بخت آنها برای زنده ماندن بود

«گمشدگان دریا»

اثر: باب نونن

در آن صبح سرد ژانویهٔ ۲۰۰۴، جیمز با هیجان دستهای خود را به هم می‌مالید. دلیل این امر هم کاملا مشخص بود. پس از مدتها بار دیگر فرصتی پیش آمده تا او به همراه دو دوست قدیمی خود نیوتون و جان به شکار برود. این سه دوست که سابقه آشنایی آنها با یکدیگر از بیست سال هم می‌گذشت علاقهٔ فراوانی به شکار اردک و غاز وحشی داشتند حداقل سالی پنج یا شش بار هیاهوی زندگی شهری در نیوجرسی را پشت‌سر می‌گذاشتند و برای شکار به نقطه‌ای مناسب سفر می‌کردند. اما از دو سال قبل که بیماری قند در جان شرایط خطرناک پیدا کرده و از او باید به کمک انسولین مراقبت دائمی می‌شد، این سفرها متوقف شده بود و اکنون پس از آنکه پزشک جان اجازه سفر را مشروط به همراه داشتن انسولین به مقدار لازم، به او داد، جیمز و نیوتون به سرعت مقدمات سفر را فراهم کردند.

این بار آنها از آنجا که نمی‌خواستند جان را به راه‌پیمایی‌های طولانی مجبور کنند، جزیره بریگان در ساحل اقیانوس اطلس را که به داشتن انواع و اقسام پرندگان حیات وحش مشهور بود، به عنوان مقصد انتخاب نمودند. برای رسیدن به جزیره مذکور، آنها باید با قایق از ساحل نیوجرسی حرکت را آغاز می‌کردند و پس از حدود سه تا چهار ساعت قایقرانی، در آبهای بسیار سرد خلیج، آنهم در ماه ژانویه به جزیره بریگان رسیده و در آنجا با برپا کردن خیمه و چادر خود، هر بار فقط پس از چند دقیقه راه‌پیمایی به شکارگاه می‌رسیدند.

قایق جیمز با وجود کهنه و قدیمی بودن، وسیله‌ای ناباب برای سفر محسوب نمی‌شد چرا که جیمز تنها چند روز قبل موتور آن را تعمیر کرده بود.

مطابق معمول جیمز سگ باوفای خود ماکس را نیز به همراه داشت. ماکس یک سگ شکاری و تعلیم دیده بود و در چند سال اخیر در کلیه سفرهایی که این جمع دوستانه به منظور شکار انجام می‌دادند، آنان را همراه می‌نمود. زیرا می‌توانست به سرعت شکارهایی را که جیمز، نیوتون و جان مورد هدف قرار می‌دادند جمع آورده کرده و به نزد آنها بیاورد و بدین ترتیب آنها را از راهپیماییهای خسته‌کننده به دنبال یافتن شکارهایی که هدف قرار داده بودند، بی‌نیاز می‌کرد.

تنها عامل آزاردهنده در آن صبح زود برای آنها هوای سرد و آبهای سردتر بود که قطرات آن برخی اوقات بر سروصورت آنها فرود می‌آمد. جیمز که آب خلیج را علی‌رغم سرمای شدید، آرام و بدون تلاطم یافته بود، قدری بر سرعت قایق افزود تا زودتر به مقصد رسیده و خیمه چادر را قبل از فرا رسیدن ظهر برپا کنند.

امواج سهمگین و حادثه

در طول راه قهوهٔ داغی که جان با مهارت تدارک می‌دید باعث شد تا آنها کمتر سرما را احساس کنند اما پس از آنکه حدود سه ساعت آنها در خلیج راه آبی را طی کردند، به امواج شدیدتری برخوردند. جیمز که یک قایقران مجرب بود، می‌دانست این امواج نمایانگر نزدیک شدن آنها به جزیره است و باید عنقریب خط ساحلی را حتی در آن مه صبحگاهی مشاهده کند. بنابراین هر سه نفر با دقت افق را مورد بررسی قرار دادند تا ساحل را مشاهده کنند. در این میان ناگهان باد شدیدی وزیدن گرفت و متعاقب آن امواج نیز سهمگین‌تر شد. جیمز در اولین واکنش سرعت قایق را کاهش داد، اما گویی این اقدام اثری نداشت، چرا که قایق چون یک قوطی کبریت روی امواج به این سو و آن سو برده می‌شد. در این لحظه چشمانش ناگهان به یک موج عظیم افتاد که با ارتفاعی چندبرابر بلندتر از قایق بسوی آن می‌آمد. او فقط فرصت یافت تا چند کلمه را به صورت فریاد بر زبان آورد: «**بچه‌ها مواظب باشید**» و بعد موج ناگهان با قدرت هرچه تمامتر به قایق اصابت کرد، جیمز در یک لحظه احساس کرد که با قایق چند متر به هوا رفته است و بعد این آب سرد و شور خلیج نیوجرسی بود که جیمز را احاطه کرد. آنها چند ثانیه را که برایشان به اندازهٔ یک قرن گذشت، در اعماق آب سرد طی کردند و سپس یک، یک خود را در سطح آب یافتند. جیمز ابتدا نگاهی به اطراف انداخت تا دوستان خود را در سطح آب پیدا کند. او ابتدا جان و سپس نیوتون را در فاصلهٔ چند متری خود مشاهده کرد و پس از کمی دقت ماکس، سگ باوفایش را نیز که به سوی او شنا می‌کرد، یافت. نیوتون، بلافاصله متوجه شد که قسمتی از بدنهٔ قایق روی سطح آب غوطه می‌خورد. او این موضوع را به اطلاع سایرین رساند و همگی به سوی قطعهٔ نسبتاً بزرگی از بدنهٔ چوبی قایق شنا کردند. جیمز و نیوتون بیش از هر چیز نگران دوست بیمار خود یعنی جان بودند. زیرا آب به شدت سرد بود و می‌توانست به سرعت حال و روز جان را به وخامت بکشاند. از این رو وقتی همگی به قطعهٔ تخته‌ای رسیدند، ابتدا به جان کمک کردند تا روی تخته قرار گیرد و سپس خودشان و بعد هم سگ جیمز خود را روی تخته انداخت. اما وزن آنها در مجموع بیش از آن بود که تخته بتواند همگی را روی آب نگه دارد و در نتیجه آنها تا کمر در آب فرو رفتند و فقط سر و سینهٔ آنها از آب بیرون آمده بود.

«سه مرد و یک سگ پس از واژگون شدن قایقی که آنها را به منطقه شکار می‌برد، در آبهای سرد خلیج بین زندگی و مرگ معلق مانده و فقط در انتظار وقوع یک معجزه بودند.»

شرایط مقاومت

با این که آنان مردان پرقدرت و باتجربه‌ای بودند اما دو مشکل بزرگی که در برابر آنها قرار داشت در درجه اول آب بسیار سرد و بعد هم بیماری جان به شمار می‌رفت. در حقیقت در چنین شرایطی بقای بازماندگان به چند عنصر مهم وابسته است

اول دمای آب و سرعت باد که آنها را ناخودآگاه به بیراهه می‌کشاند و بعد هم شرایط مطلوب بدنی و میل و صرف کردن فعل خواستن برای بقا و زنده ماندن و به کارگیری حداکثر تلاش.

در چنین شرایطی جیمز می‌دانست آنها از ساحل چندان فاصله‌ای ندارند و شاید با حدود هفتصد متر شنا بتوانند خود را به ساحل برسانند. اما دو عامل او را از به کارگیری چنین تلاشی منصرف می‌کرد. یکی شرایط دوستش بود که آنها نمی‌توانستند و نباید جان را در این شرایط و با بیماری شدید قند، تنها می‌گذاشتند و دیگری دمای بسیار کم در داخل آب بود که امکان کرخی و گرفتگی دست و پا و غرق شدن را هم افزایش می‌داد. پس آنها باید در همان پایگاهی که داشتند در انتظار رسیدن کمک باقی می‌ماندند و صدالبته رسیدن کمک در آن شرایط بیشتر به معجزه‌ای برایشان شباهت داشت.

چند بار جیمز و نیوتون با یکدیگر راجع به شیرجه رفتن به داخل آب و پیدا کردن تکه‌های دیگری از قایق که احتمالاً در آن نزدیکی‌ها غرق شده بود، تبادل نظر کردند و سرانجام تصمیم گرفتند که هر کدام به نوبت یک بار این کار را انجام دهند.

در جستجوی قایق

ابتدا جیمز به داخل آب شیرجه رفت و پس از آنکه حدود دو متر و نیم در عمق آب، پایین‌تر رفت به کف خلیج رسید. او نگاهی به اطراف انداخت و بقایای قایق را در اطراف پراکنده یافت. جیمز آنگاه به سطح آب

آمد و یافته‌های خود را به دیگران اطلاع داد. آنگاه نیوتون به داخل آب شیرجه رفت. او مستقیم به سوی قایق رفت و سعی کرد تا تکه‌ای از آن را جدا کرده و به سطح آب بیاورد، اما هرچه تلاش کرد نتوانست و به ناچار به سطح آب آمد. شیرجه در داخل آب سرد باعث شد تا آنها سرما را با تمام وجود احساس کنند. از طرف دیگر جان تقریباً نیمه بی‌هوش شده بود. او کیف محتوی انسولین را بر اثر غرق شدن قایق از دست داد. نوبت تزریق انسولین هم به سرعت فرا می‌رسید. او حتی هذیان‌گویی را آغاز کرده بود و مرتباً نام همسر و دختر خودش را بر زبان می‌آورد که این هم بیشتر باعث ناراحتی و ناامیدی جیمز و نیوتون می‌شد. اما در همین لحظات اتفاقی افتاد که میزان ناامیدی را در آنها افزایش داد.

رفتن ماکس

ماکس سگ باوفای جیمز به اقدامی عجیب دست زد. او ناگهان به داخل آب پرید و شروع به شنا کرد. جیمز با فریاد سعی کرد تا ماکس را نزد خود بازگرداند. اما او برای اولین بار از دستورات صاحبش سرپیچی کرد و به شنا ادامه داد تا آنجا که دیگر از دیده‌ها ناپدید شد. جیمز مطمئن بود که ماکس نمی‌تواند مسافت زیادی را شنا کند و بدون تردید جان خود را از دست خواهد داد. این حرکت ناامیدی را در جمع بیشتر کرد، ضمن آنکه جان دیگر بی‌هوش شده بود و سر او هم چند بار به زیر آب رفت و هر بار این نیوتون بود که سعی می‌کرد تا دوستش را روی آب نگه دارد. جیمز و نیوتون به نوبت سعی کردند تا هیکل تنومند جان را با دست نگه دارند تا سر او به زیر آب نرود. این عمل باعث شد تا دستها و شانه‌های آنها نیز دچار کرخی شود. آنها مطمئن نبودند که بتوانند تا مدت زیادی بدین صورت از جان نگهداری کنند و دیر یا زود باید او را رها می‌کردند. اما بین خود متعهد شدند که تا از مرگ جان اطمینان حاصل نکردند، او را رها نکنند.

کورت، گارد ساحلی

در یک قسمت دیگر از ساحل جزیره «کورت رابرتز» گارد ساحلی که چند تن از همکاران خود را به جزیره رسانده بود، دوباره قایقش را روشن کرد و راه دریا را در پیش گرفت. کورت این عادت را در خود ایجاد کرده بود که قبل از ترک جزیره ابتدا یک بار آن را دور زده و سپس راه ساحل نیوجرسی را در پیش گیرد. این عادت یکی از آموزش‌های گاردهای ساحلی بود تا اگر مشکلی در اطراف جزیره وجود داشت، آنها بتوانند به کمک بشتابند. بنابراین کورت شروع به دور زدن جزیره کرد. او مطابق عادت گاردهای ساحلی که هر گونه تحرک و یا جسم غیرعادی را مورد بررسی قرار می‌دهند، با چشمانی باز و گهگاه هم به کمک دوربین چشمی به اطراف خود نگاه می‌کرد. پس از حدود پانزده دقیقه ناگهان احساس کرد که جسمی باعث انعکاس نور آفتاب می‌شود بنابراین او سعی کرد با یک دست حائلی برای چشمانش ایجاد کند تا بهتر مشاهده کند اما باز هم انعکاس درخشان‌تر از آن بود که موفق به مشاهدهٔ دقیق شود. به ناچار او از دوربین چشمی خود استفاده کرد و پس از کلنجار رفتن با درجه دور و نزدیک کردن دوربین چشمی، سرانجام توانست تا تصویر روشن‌تری در برابر خود داشته باشد. کورت متوجه شد که سه سر و گردن از یک جسم آویزان شده بودند. به همین دلیل تأمل را جایز ندید و با سرعت هرچه تمامتر بسوی جسم حرکت کرد.

کشتی شکستگان

جیمز نگاهی به ساعت ضدآبی که روی مچ خود داشت انداخت. اکنون سه ساعت بود که آنها در آب سرگردان بودند و این حداکثر زمانی بود که انسان می‌تواند در آن شرایط زنده بماند. جیمز و نیوتون تقریباً مطمئن بودند که جان از دست رفته است و در فکر رها کردن او بودند تا حداقل خودشان بخت بیشتری برای زنده ماندن داشته باشند. آنها در گیر و دار همین افکار بودند که ناگهان اتفاق عجیب دیگری افتاد.

ماکس سگ باوفا پس از یک ساعت دوباره سر و کله اش از دور پدیدار شد. جیمز و نیوتون هم خوشحال و هم به شدت متعجب شده بودند. این سگ چگونه توانسته بود تا یک ساعت در آب سرد شنا کند و زنده بماند؟ یا اصلاً او به کجا رفته بود. اما در هرحال آنها از بازگشت این حیوان باوفا به شدت خوشحال شدند. این نخستین اتفاق در سه ساعت گذشته بود که کمی امیدواری در آنها ایجاد کرد. ماکس سرانجام خود را به تخته رساند و روی آن پرید و دم خود را برای صاحبش تکان داد.

نجات

هنوز چند دقیقه بیشتر از بازگشت ماکس نگذشته بود که جیمز و نیوتون ناگهان صدایی را شنیدند. آنها ابتدا تصور کردند که مربوط به زوزهٔ باد است که شدیدتر شده و احتمالاً سرما را نیز افزایش خواهد داد. اما صدا هر لحظه بلندتر شنیده می‌شد، سرانجام ماکس هم پارس کردن را شروع کرد.

جیمز می‌دانست که ماکس هیچگاه برای صدای باد پارس نمی‌کرد، بنابراین هر دو سروگردن کرخ شدهٔ خود را به اطراف چرخاندند و سرانجام چشمان آنها به زیباترین منظره‌ای که در طول زندگی تجربه کرده بودند افتاد. این قایق گارد ساحلی بود که به سوی آنها حرکت می‌کرد. در حقیقت حرکت ماکس و نزدیک یک ساعت شنایش به سوی ساحل باعث شد تا گارد ساحلی سایه او را در آب ببیند و توجهش به ماجرا جلب شود. نیوتون درحالی که اشک از چشمانش جاری شده بود و سعی می‌کرد تا بدن جان را حرکت دهد. چند بار تکرار کرد: «جان بیدار شو ما نجات پیدا کرده‌ایم.» اما می‌دانست از جان حرکتی نخواهد دید.

کورت به سرعت به آنها نزدیک شد و ابتدا بدن جان را به کمک نیوتون و جیمز به داخل قایق آورد و سپس بقیهٔ کشتی‌شکستگان بدن بی‌رمق خود را به داخل قایق گاردساحلی انداختند. کورت با بی‌سیم به جزیره اطلاع داد تا دو دستگاه آمبولانس با تمام وسایل نجات اولیه به اسکله فرستاده شود. آنگاه خودش نیز با وسایل و کمکهای اولیه سعی کرد تا به آنها کمک کند. کورت به دلیل بالا بودن تجربه‌اش به محض آنکه از مشکل جان آگاه شد، با وسایلی که در اختیار داشت روی جان مشغول به کار شد و در برابر چشمان از حدقه درآمدهٔ نیوتون و جیمز تنها پس از پنج دقیقه جان به هوش آمد.

در ساحل به سرعت آنها را در آمبولانس قرار داده و به بیمارستان رساندند. انسولین هم به موقع به جان رسید و او نجات پیدا کرد ضمن آنکه دو نفر بقیه هم فقط پس از ۲۴ ساعت از بیمارستان مرخص شدند.

عوامل معجزه

یک سری از اتفاقات غیرمنتظره و عجیب سبب شد تا این سه دوست از شرایط وخامت‌بار جان سالم بدر برند. سرسختی و مقاومت آنها یکی از این عوامل به شمار می‌رود. عامل بعدی حرکت ماکس به سوی ساحل و بازگشت او بود که در بدترین لحظات به آنها امید و خوشحالی بخشید. یکی دیگر از عوامل، انعکاس نور آفتاب و زاویهٔ مناسبی که خورشید نسبت به قطعهٔ تخته‌ای، پیدا کرده و باعث شد تا کورت متوجه وجود جسمی در دوردست و بر روی آب شود. و سرانجام این واقعیت که هر سه نفر در کنار یکدیگر باقی ماندند و لحظه‌ای هم یکدیگر را رها نکردند و اینکه آنها از جان، حتی هنگامی که از مرگ او مطمئن بودند، مراقبت کردند، سبب شد تا آنها در کنار یکدیگر و به کمک هم به نجات امید داشته باشند و این کوشش گروهی بیشتر از همه باعث نجات آنها شد. و در آخر هم نباید از کنار وظیفه‌شناسی یک گاردساحلی بی‌تفاوت عبور کرد درحالی که او می‌توانست به راه خود ادامه دهد، اما تصمیم گرفت ابتدا یک بار با چشمان تیزبین خود همه چیز را زیر نظر داشته باشد و سپس عازم شود.

کورت به خاطر وظیفه‌شناسی، نشان ویژه‌ای هم از رؤسای خود دریافت کرد.

■

ثروت را برای زندگی بخواهید نه زندگی را برای ثروت

• ژرد آیپوری

جلال «سید جلال» نشکند؟

داستان زندگی

تهیه و تنظیم از: محسن طیب
براساس سرگذشت: سید جلال

توضیح: خوانندگان عزیزی که در ارتباط با این زندگینامه می‌خواهند نظرشان را برایمان ارسال کنند، حتماً روی پاکت قید کنند؛ «برای سیدجلال»!

اشاره: پیرمرد چند بار به مجله تلفن زده بود، مرا که پیدا نکرد، برایم پیغام گذاشت. چند بار تماس گرفت، از روابط عمومی مجله گرفته تا قسمت‌های فنی مجله. آخر سر نیز تلفنش را به آقای صفادار - معاون فنی مجله - داد و از او خواست: «لطفاً شماره مرا بهش بدهید و خواهش کنید بهم زنگ بزنند».

زنگ زدم؛ سه روز پس از پیغامش به او زنگ زدم. وقتی خودم را معرفی کردم بی‌معطلی گفت: «به خدا من نگران خودم نیستم... فقط دلم می‌خواد نوه‌هام، پس فردا که بزرگ شدند و من بالای سرشون نیستم! از حقیقت باخبر بشن و واقعیت‌رو در مورد پدربزرگشان بدانند»!

برای فردا عصر قرار گذاشتیم. ساعت شش غروب، داخل یکی از پارکهای کوچک محلی، در یکی از محلات اعیان‌نشین بالای شهر تهران.

○

عقربه ساعت تقریباً سه، چهار قدم از شش دور شده بود که خود را به محل قرار رساندم؛ به نیمکتی که در ضلع غربی محل بازی کودکان، زیر یک درخت شمشاد قرار داشت. خوشبختانه فقط یکنفر روی آن نیمکت نشسته و به همین خاطر پیدا کردن مردی که خود را «سیدجلال» معرفی کرده بود، چندان مشکلی برایم به‌وجود نیاورد. به دو، سه متری‌اش رسیدم و خواستم اعلام حضور کنم که احساس کردم رفتارش کمی مشکوک است؛ انگار داشت خودش را از کسی پنهان می‌کرد. مدام سرش را اینطرف و آنطرف تنه درخت جابجا می‌کرد تا دیده نشود. لحظه‌ای مردد شدم؛ «ما که شانس نداریم، نکنه طرف خلافکار و به قول معروف «مورددار» باشه و به محض اینکه من با او حرف بزنم، از هشتاد طرف بریزند و گریبانمان را بگیرند و یک پرونده هفتاد منی برایم درست کنند و...»!

آدم ترسویی نیستم - لااقل فکر می‌کنم نیستم - اما از تجربه سالها داستان زندگی نوشتن این را آموخته‌ام که؛ کمی هم احتیاط بد نیست!

در همین افکار بودم که متوجه صورت پیرمرد شدم که خیس بود. خیس از اشکهایی که مثل باران از چشمش می‌بارید! چرا؟ اما من اینطور فکر می‌کنم که وقتی یک مرد اشک می‌ریزد، نمی‌تواند آدم بدی باشد! این بود که دو گام باقیمانده را نیز برداشتم و ابتدا یک «سرفه اظهار وجود» کردم و موقعی که او رو برگرداند پرسیدم: آقاسید؟... سیدجلال؟

پیرمرد از روی نیمکت برخاست. با کف دست‌های پینه بسته‌اش اشکها را به سرعت - و دور از چشم من - پاک کرد و تمام قد روبرویم ایستاد و دست دراز کرد و دستم را گرفت و گفت: «فکر کردم شاید نیایید... یعنی تقریباً مطمئن بودم که نخواهید آمد!»

- چرا اینطوری فکر کردین؟ من که به شما قول داده بودم!

این را که گفتم پیرمرد تبسم تلخی بر چهره نشاند و پاسخ داد: «نه... قصد جسارت نداشتم... ولی من عادت کردم که کسی توجهی بهم نکنه...»!

و بعد دستم را زیر بغلش گذاشت و آرام آرام از محل بازی بچه‌ها دور شدیم و به پشت ردیف شمشادها رفتیم. او ابتدا وضعیت جغرافیایی نشستنش را به‌گونه‌ای انتخاب کرد که آنچه را در «دیدرس»اش بود خوب ببیند، و بعد از عذرخواهی و تعارفی کوتاه گفت: «روزگار بدی شده آقا... دیگه نه حرمتی باقی مانده و نه محبتی... من‌رو که اینطوری با لباسهای وصله‌دار می‌بینی، روزی واسه خودم کسی بودم، اما از موقعی که...»

پیرمرد - که ۶۰ سال را شیرین داشت - آنقدر دل پردردی داشت که یکسره رفت به اواخر ماجرای زندگی تلخش! لذا به آرامش دعوتش کردم و گفتم: «نه، اینطوری نمیشه آقاسید، از اول همه چیزرو قدم به قدم تعریف کن...»

پیرمرد که گویی بی‌تاب گفتن و حرف زدن بود، سری تکان داد و پشتش را به نیمکت‌های سیمانی - که چقدر هم آزاردهنده است - تکیه داد، نگاهش را از شمشادهای سر به فلک کشیده بالا فرستاد، گویی در دل آسمان دارد گذشته‌هایش را مرور می‌کند، و سپس شروع به گفتن کرد...

○

حدود ۳۱ سال قبل بود که ازدواج کردم. نه اینکه فکر کنید مثل جوانان امروزی عاشق شدم و در «کافی‌شاپ» با دخترها قرار گذاشتم و پس از اینکه به ده، دوازده دختر بیچاره وعده ازدواج دادم، سرانجام یکی را انتخاب کردم! نه، آن روزها حرمت پدر و مادر آنقدر زیاد بود که تا وقتی مادرم خودش این قضیه را مطرح کرد، من رویم نمی‌شد در مورد زن گرفتن فکر کنم! فراموش نمی‌کنم آن روز را که تازه از کارگاه تراشکاری‌ام به خانه آمده بودم. طبق معمول مادر آبگوشت را سر سفره آورد و من که فرزند بزرگ خانواده بودم، کنار دست پدرم مشغول «نان تلیت کردن» بودم که مادر بدون مقدمه گفت:

- ببینم جلال... تو نمی‌خوای یک سروسامونی بگیری؟ دیگه وقت زن گرفتنت شده!

با شنیدن این حرف طوری خجالت کشیدم که حتی غذا خوردن یادم رفت! اما پدرم که مرد شوخ‌طبعی بود خندید و زد روی شانه‌ام و گفت:

- مادرت راست میگه... ناسلامتی آخرین بچه خانواده‌ای... زودتر داماد بشو تا منم یه فکری برای خودم بکنم!»

پس از اینکه مادر و پدر کمی سربه‌سرم گذاشتند، وقتی مادر دوباره نظرم را پرسید گفتم:

- هرچی شما بگین من همان کاررو می‌کنم!

و مادر که انگار منتظر همین پاسخ بود، رو به پدرم کرد و گفت: «حسن آقا نظرت در مورد دختر آقاماشاالله چیه؟ به نظر دختر خوب و نجیبی میاد؟»

و پدر ادامه داد: «آره، هم خودش دختر خوبیه و هم خانواده مؤمن و نجیبی داره، اطمینان هم دارم روی حرف من نه نمیگه... جلال هم که شکرخدا دستش به دهنش می‌رسه... صنعتگر که هست، این کارگاه تراشکاری‌رو هم می‌تونه گسترش بده و از خرج و مخارج زندگیش درآمد بیشتری پیدا کنه، پس بسم‌الله، نظر خودت چیه جلال؟ موافق هستی؟»

و سکوت من که اعلام نظرم بود، باعث شد که آنها همان شب برای خواستگاری اقدس، دختر آقاماشاالله که بقال همان محلمان بود به خانه‌شان بروند.

در آن ایام - همانطور که گفتم - این ادا و اطوارهای امروزی درمیان نبود، به همین خاطر دو شب بعد که قرار «بله - برون» گذاشتیم، آن هم به اصرار پدر من که از بقیه روشنفکرتر بود، من و اقدس برای چند دقیقه داخل حیاط و در حضور دو خواهر کوچکترش با هم حرف زدیم. آن شب اقدس - که دختر قشنگی هم بود - فقط دو سه جمله کوتاه حرف زد و گفت: «من خیلی دلم می‌خواد صاحب زندگی امروزی و متجددی بشیم، شما با این درخواست من مخالفتی ندارید؟»

من اما، نه‌تنها مخالف نبودم، بلکه چون خودم نیز جوان بودم از اینکه زندگی امروزی داشته باشم خوشحال بودم. البته برای چند لحظه فکر کردم به او بگویم [من تجدد را دوست دارم ولی نه به قیمت قربانی کرد اصالتها] ولی نگفتم! یعنی راستش را بخواهید از همان کودکی و بعدها حتی در جوانی، از ابراز عقیده کمی ابا می‌کردم. پدرم بارها گفته بود که «سکوت امروز، جنجال فردا را به‌وجود می‌آورد» اما من که هرگز معنی حرفش را نمی‌فهمیدم، آن شب نیز با خودم فکر کردم: «دختر آقا ماشاالله خودش این چیزهارو می‌فهمه!» و لذا سکوت کردم و گفتم: «نه، خیلی هم خوشحال میشم...»

و به این ترتیب زندگی من و اقدس شروع شد. البته در همان شب عروسی نیز سه خواهر و دو برادرم که همگی از من بزرگتر و صاحب همسر و فرزند بودند، احساس کردند که زن برادر کوچکشان با سایر عروسها و خواهرها تفاوت دارد، حتی به یاد دارم فخری، که بچه بزرگ خانه و اولین خواهرم بود، در لحظه‌ای که در جشن عروسی اقدس داشت با صدای بلند با برخی از اقوامش می‌گفت و می‌خندید، در گوش من گفت: «داداشی سعی کن گربه‌رو همین امشب بکشی... زنت انگار از فرنگ آمده!»

معنی حرف فخری را فهمیدم، اما در پاسخ او گفتم: «یعنی وقتی زن بیچاره من در شب عروسی‌اش کمی خوشحاله، جنایت کرده؟»

فخری که پانزده سال از من بزرگتر بود، نگاه عمیقی به سرتاپایم کرد و گفت: «خدا به خیر بگذرونه جلال... فقط مواظب باش راه رفتن خودت‌رو فراموش نکنی!»

من اما، باز هم نفهمیدم!

* * *

اشتباه اول را درست دو ماه پس از ازدواجمان کردم؛ اقدس که از همان شب اول عروسی غیرمستقیم و با لطایف‌الحیلی به من فهماند که اصلاً دوست ندارد مانند سایر عروسهای خانواده ما، داخل یکی از اتاقهای پرتعداد خانه پدری زندگی کند، وقتی جوابم را شنید که: «هر وقت توانستیم روی پای خودمان بایستیم زندگی مستقل را شروع می‌کنیم» از همان فردای روز ازدواج به فکر مستقل شدن افتاد. بطور کلی اقدس خیلی از مسائلی را که در خانواده ما به صورت یک سنت درآمده بود، قبول نداشت؛ اینکه همه سر یک ساعت بخوابند و بیدار شوند، اینکه وقتی مهمانی به خانه پدر و مادرم می‌آید، همه عروسها موظفند آنجا بروند و... و اینطور چیزها را اصلاً قبول نداشت. یکی، دو بار نیز مخالفت خودش را علناً به مادرم ابراز کرد و همین اختلاف نظرها کم‌کم داشت مشکلات ابتدایی را بین زنم و خانواده‌ام به‌وجود می‌آورد، که با اصرار زیاد اقدس، من خانه‌ای چند محل بالاتر پیدا کردم تا زندگی مستقلی را شروع کنیم. تصورم این بود که حالا «دوری و دوستی» باعث می‌شود که مشکلات حل شود، اما اشتباه می‌کردم. چرا که اختلافات اقدس و خانواده‌ام روزبه‌روز بیشتر می‌شد. از سوی دیگر از آن‌جایی که می‌دیدم همسرم خیلی تلاش می‌کند که زندگی ما میان اقوام و دوستان یک سروگردن بالاتر قرار بگیرد، من هم زیاد با او مخالفت نمی‌کردم و به نوعی حتی حمایتش نیز می‌کردم، تا جایی که بارها و بارها باعث رنجیدگی خاطر خواهر و برادرانم نیز شدم. با این حال او لااقل به ظاهر هم که شده بود به والدینم بی‌احترامی نمی‌کرد. اما همزمان با تولد اولین فرزندمان، آتش اختلاف او به پدر و مادرم نیز سرایت کرد! قضیه از آنجا شروع شد که طبق روال همیشگی، پسر بزرگ هرکدام از ما خواهر و برادرها را پدرمان نامگذاری می‌کرد، اما در شب جشن نامگذاری، او با صراحت کامل رو به پدرم کرد و گفت: «آقاجون من دلم می‌خواد اسم پسرم‌رو بگذارم رامین، هرچی باشه اون اول بچه منه و بعد نوه شما!»

پدرم که ظاهراً نام «ابوالفضل» را برای فرزندمان انتخاب کرده بود [برخلاف مادر و خواهرهایم که خیلی با اقدس جنگیدند] فقط یک جمله به من گفت: «تا موقعی که زنت شعور پیدا نکرده، دیگه اینجا نیا...»

و ایکاش پدر آن حرف را نزده بود، زیرا این همان چیزی بود که اقدس می‌خواست؛ یعنی با خیال راحت فرهنگ خانوادگی مرا ـ و حتی خودش را ـ نادیده بگیرد و بجای آن، به قول خودش بچه‌هایمان را اروپایی بار بیاورد!

ناگفته نماند که تنها دلیل سکوت من این نبود که اهل کوتاه آمدن بودم! این دلیل وجود داشت، اما انصافاً وقتی می‌دیدم اقدس با مشورت‌هایش روزبه‌روز باعث رونق کار و بار من می‌شود [تا جایی که در سال پنجم کارم یکی از بزرگترین تراشکاری‌های خیابان قزوین مال من بود] آن وقت با خودم کنار می‌آمدم که؛ کم‌کم از این بازی خسته میشه و به اصل خودش برمی‌گرده!» اما باز هم اشتباه می‌کردم، سه فرزند دیگرمان بعداز رامین، که اسمشان اندیشه و مریم و نیر بودند، اندی و ماری و نی‌نی نامگذاری شدند و من سکوت کردم. او طوری میدان گرفت که در یک اقدام باورنکردنی، حدود ده سال قبل نام خودش را نیز تغییر داد؛ سوزی!

آری، او که به این نتیجه رسیده بود باید یک نام «باکلاس»! برای خودش پیدا کند، این اسم را انتخاب کرد تا با رفتار و کردارش جور دربیاید! شاید هم حق داشت، برای زنی که صبح تا شب در «مزون»ها به سر می‌برد، مدام در دوره‌ها و مهمانی‌های دوستانه شرکت می‌کند، آخر هفته‌اش را در پیست‌های اسکی و مجالس قمار دوستانه می‌گذراند، سالی یکی، دو بار برای خرید لباسهای خود و فرزندانش به ترکیه و دوبی می‌رفت و... حق داشت که نامی فرنگی برای خودش پیدا کند. در این میان من نیز طوری درگیر زندگی و پول درآوردن شده بودم که اصلاً این چیزها را احساس نمی‌کردم. ناگفته نماند که اقدس خیلی تلاش کرد تا من نیز «همرنگ» آنها بشوم، اما تلاشش به جایی نرسید. چرا که من برخلاف میل او، شخصیتم در خانواده‌ای شکل گرفته بود که عزت و اعتبارشان به خوشنامی در محل بود و نه به زیورآلات! به همین دلیل نیز او هر کاری کرد تا من موهایم را رنگ کنم، شلوار جین و لباس اسپورت بپوشم، در مهمانی‌های خانوادگی با خانم‌های آنچنانی دست بدهم و حتی برقصم! موفق نشد! همیشه هم می‌گفت: «تقصیر تو نیست، تا موقعی که تو صاحب این تراشکاری هستی، نمی‌توانی مثل آدمهای متجدد بگردی» و این درحالی بود که خودش خوب می‌دانست اگر می‌تواند آنطور ریخت و پاش کند، علتش درآمد افسانه‌ای کارخانجات و کارگاه‌های تراشکاری من است! آری، همانطور که گفتم، من حالا بطور کلی از سوی خانواده‌ام طرد شده بودم ـ پدر و مادر بیچاره‌ام که سالها قبل فوت کردند ـ به‌گونه‌ای که فقط مواقعی خواهر و برادرانم را می‌دیدم که در یک مجلس عزا یا جشن خانوادگی برحسب اتفاق با آنها برخورد کنم!

از سوی دیگر چون رفتار زنم را نیز نمی‌توانستم تحمل کنم، سعی می‌کردم بیشتر اوقاتم را در خارج از خانه و با کار بگذرانم و این وضعیت آن چیزی را باعث شد که همیشه ازش هراس داشتم؛ فرزندانم که حالا همگی بزرگ شده بودند، کم‌کم فراموش کردند که پدری نیز دارند! تا جایی که احساس می‌کردم آنها هنگام معرفی من به دوستانشان، از اینکه دست‌های پدرشان از تماس دائم با آهن سرد و داغ پینه بسته است، از اینکه همه مردم پدرشان را «سیدجلال» صدا می‌کنند، و از اینکه بلد نیستم برقصم و دوست ندارم کراوات بزنم، مایه خجالت آنها هستم!

این واقعیت تلخ را چند ماه قبل به وضوح فهمیدم، یعنی پسر و دختر بزرگم که هرکدام صاحب همسر و فرزند هستند، همراه مادرشان رک و پوست‌کنده این حرف را بهم زدند؛ در نوروز ۱۳۸۳ که به پیشنهاد اقدس ـ یعنی سوزی ـ قرار شد همه فرزندانم همراه عروس‌ها و دامادها و پدر و مادر عروس‌ها و دامادها و تنی چند از دوستان خانوادگی‌شان ـ که آنها نیز باکلاس هستند ـ برای گذراندن تعطیلات نوروز به دوبی بروند [تا کنسرت ... را هم ناظر باشند] علیرغم اینکه همه مخارج بلیط و هتل و غیره و غیره و... به عهده من بود، درست در روزی که باید چند ساعت بعد پرواز انجام می‌شد، همسرم و پسر و دخترم جلویم ایستادند و گفتند: «پاپا (من سالها بود که از بابا بودن و آقاجون بودن به لقب «پاپا» بودن مفتخر شده بودم) «اگه قرار باشه شما با همین سرووضع به دوبی بیایید، باعث آبروریزی ما میشین... لااقل ظاهرتون‌رو درست کنید و در حضور مهمانها نیز سعی کنید کمتر حرف بزنید...»

آن روز ناگهان احساس کردم تهی شده‌ام. خستگی یک عمر کار کردن را بر شانه‌هایم احساس کردم. خیلی سخت است که یک پدر به این نتیجه برسد که خانواده‌اش از بابت وجود او خجالت می‌کشند! حالا معنی حرف خواهرم در شب عروسی را که گفت: «مواظب باش» می‌فهمیدم! حالا از اینکه یک عمر بخاطر زن و فرزندانم، خانواده‌ام را فراموش کردم احساس شرمندگی می‌کردم. این بود که تصمیم آخر را گرفتم؛ در آن سفر که همراهشان نشدم و موقعی که پس از بیست روز به ایران برگشتند، حرفی را که خیلی زودتر از اینها باید می‌زدم به آنها گفتم: «از امروز به بعد اگر پول می‌خواهید، باید آنطور زندگی کنید که من میگم»!

اما اشتباه می‌کردم، یعنی خیلی دیر این تصمیم را گرفته بودم! چرا که در طول این همه سال، زنم آنقدر برای خودش منبع درآمد جور کرده بود که علیرغم طمع وحشتناکش، نیازی به من نداشته باشد! به همین خاطر نیز با شقاوت تمام در جوابم گفت: «ایرادی نداره، حالا که تو اینطوری می‌خوای ما هم حرفی نداریم، ولی تو هم دیگه از فردا حق نداری پا توی این خانه بگذاری... یادت که نرفته، سند این خونه به نام من شده»!

حق با او بود. پنج سال قبل که او یک جشن «های‌کلاس»! به مناسبت بیستمین سالگرد ازدواجمان گرفته بود، آنقدر در گوشم خواند تا راضی شدم که؛ «برای حفظ شخصیت او نزد مهمانها، سند خانه را به عنوان کادو به نام او بزنم!»

البته این قضیه برایم مهم نبود، زیرا من آنقدر ثروت دارم که همین حالا چند تا خانه مثل همان آپارتمان را اجاره داده‌ام، درآمد کارخانه‌ام نیز آنقدر زیاد هست که نیازی به آنها نداشته باشم، اما چیزی که عذابم می‌داد آن بود که؛ زنم با همدستی پسر و دختر بزرگم، برای اینکه [به قول خودشان] مرا به زانو درآوردند، اکیداً رفت و آمدهای پنج نوه‌ام را ـ که همه وجودم به آنها بستگی دارد ـ با من ممنوع کرده‌اند!

* * *

حرفهای سیدجلال که تمام شد، احساس کردم درخلال همین یکساعت که از دردهایش سخن گفته، چند سال پیرتر شده است! سپس بغض‌اش را فرو داد و گفت:

ـ حالا هم که می‌بینی اینطوری دزدکی پشت درختها پنهان شدم، واسه اینه که بتونم نوه‌هام‌رو ببینم!

سیدجلال سیگاری آتش زد و ادامه داد: «به خدا قسم برام مهم نیست که حتی تمام دارایی‌ام‌رو به نام آنها بکنم تا با این «باج» اجازه دیدن نوه‌هام‌رو داشته باشم! ولی چیزی که هست، مطمئنم به محض اینکه چنین کاری را بکنم، این بی‌معرفتها بدون معطلی می‌فرستنم خانه سالمندان! نمی‌دونم تا کی می‌تونم به این وضع ادامه بدم؟! چیزی‌رو که می‌دانم این است که نمی‌تونم همرنگ اونها بشم! طاقت خانه سالمندان رفتن‌رو هم ندارم، نمی‌دونم چیکار کنم...!

* * *

در راه برگشت به خانه با خودم فکر می‌کردم چه روزگار بد و چه مردم بدتری شدیم ما؟! من که نتوانستم به سیدجلال مشورتی بدهم که هم «جلال» سیدجلال حفظ شود و هم دلش نشکند! اگر شما راه چاره‌ای برای او سراغ دارید، نظرتان را ارسال کنید تا نامه‌هایتان را به او بدهم!

قدرت درک یافته‌هایی را که از تجربیات مختلف به دست می‌آوری افزایش بده

پدیده‌ای لوکس در کمین جوانان

معامله‌ای خطرناک و دقایقی شاد به قیمت ازدست دادن یک عمر، آیا می‌ارزد؟

از: نرگس عرب

می‌خواهم از دامی دیگر که برای جوانان گسترده‌اند، سخن بگویم، انگلی که از خون جوانان سیراب می‌شود، از آنهایی که می‌خندند و می‌میرند، از ماده شیکی به نام «اکستازی» که به راحتی جای خود را در بین جوانانی که به دنبال شادی، این خواسته به حق خود هستند، باز کرده است، پس شما جوانان و خانواده‌های ایرانی هشیار باشید، زیرا توری لوکس، بسیار زیبا و قشنگ برای شما پهن کرده‌اند و ممکن است به قدری آسان به دام آن بیفتید که حتی فکرش هم به ذهن شما خطور نکند.

اکستازی چیست؟

این دارو معروف به اکس است ولی نام علمی آن (MDMA) است که اولین بار در سال ۱۹۱۳ به وسیله یک شرکت آلمانی برای کاهش اشتها و لاغری به کار برده شده و در اواخر ۱۹۷۰ گروهی از روانپزشکان آمریکایی آن را به عنوان دارویی روانی تجویز کردند و سرانجام امروزه این دارو در کلوپ‌های شبانه و پارتی‌ها به‌خصوص در کشورهای عربی توزیع و مصرف می‌شود.

رواج غیر اصولی این داروها و عوارضی که مصرف کنندگانش به آن دچار شدند، سرانجام باعث شد از سال ۱۹۸۵ تولید این داروها ممنوع شود.

براساس تحقیقات انجام شده به دلیل فشارهایی که پس از مصرف این قرص به روح، روان و جسم استفاده‌کنندگان وارد می‌شود، این افراد اگر از مرگ هم نجات پیدا کنند دچار افسردگی‌های خطرناک و بیماری‌های روحی می‌شوند

با وجود این استفاده از این داروها همچنان گسترش یافت و بالاخره، پای آن به کشورهای درحال توسعه هم باز شد.

افراد در معرض خطر چه کسانی هستند؟

مطالعات نشان می‌دهد در حال حاضر ۹۵ درصد مصرف کنندگان داروهای شادی‌آور در سراسر جهان جوانان زیر ۲۵ سال هستند، جوانانی که ۳ تا ۴ ساعت پس از مصرف این داروها دچار شادی کاذب و پس از آن دچار خستگی و افسردگی می‌شوند.

جوانان بیشتر از طریق دوستان، گردانندگان میهمانی‌های شبانه، توزیع خیابانی و همچنین خویشاوندان این قرص‌ها را به دست می‌آورند و هم اکنون در استان‌های تهران، گیلان، مازندران، هرمزگان، فارس و در شهرهای ارومیه، شهرک‌های ساحلی شمال و کیش، وجود این قرص‌ها گزارش شده است.

نوجوانانی که به دنبال یک ترکیب انرژی‌زای موقت در مراسم میهمانی، ورزش و یا برای افزایش تحرک هستند و حتی کسانی که در پی جبران خجالتی بودن و کم رویی خود می‌باشند به توصیه دوستانشان اکس را مصرف می‌کنند به طوری که براساس مطالعات انجام شده مصرف آن علاوه بر پسران در دختران نیز رواج پیدا کرده است. شاید به این علت که به اندازه مواد مخدر دیگر نظیر هروئین، تریاک و... زشت تلقی نمی‌شود. حتی درمیان قشر دانشجو هم به علت معاشرت‌های مجردی و هزینه نه چندان زیاد دارو مصرف آن رواج پیدا کرده است.

جوانان بیشتر این قرص را به عنوان «قرص شادی»، «قرص فراری» و «میتسوبیشی» که به صورت نشان‌دار در بازار موجود است می‌شناسند ولی نوع و غلظت انواع قرص‌ها با هم فرق دارد. مهمترین خطر این است که خیلی از قرص‌ها تقلبی هستند و هیچ راهی هم برای شناسایی آنها وجود ندارد، به طوری که در ۵۰ درصد موارد اصلاً مواد اکس در قرص‌ها موجود نیست و در عوض برخی مواد آرام‌بخش یا خواب‌آور و... در آن وجود دارد.

چرا باید از اکستازی بترسیم؟

اکس ماده‌ای توهم‌زا و محرک است که مصرف آن عوارض جسمانی، روانی و اجتماعی و... متعددی را درپی دارد به طوری که افزایش دمای بدن، اولین و مهمترین اثر کوتاه‌مدت جسمانی این داروست و درضمن این دارو آسیب‌هایی به قسمت مرکزی اعصاب وارد می‌آورد حتی در مواردی می‌تواند منجر به مرگ شود. از دیگر عوارض جسمانی مصرف اکستازی می‌توان به بالارفتن ضربان قلب، افزایش فشار خون، آسیب به کبد و کلیه، برانگیختگی، پرتحرکی، پرحرفی و انقباض عضلات بدن مثل قفل شدن فک اشاره کرد.

درباره اثرات روحی و روانی آن باید گفت که فرد پس از مصرف اکستازی ممکن است تا چند ساعت حالات خوشایندی را احساس نماید تا جایی که صورت کاذب احساساتی مثل سرخوشی و افزایش حس صمیمیت می‌کند از دیگر عوارض مصرف این دارو، بی‌قراری اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، اشکال در تمرکز و تفکر، انجام رفتارهای حساب نشده، توهم و خیالاتی‌شدن و حتی جنون را می‌توان نام برد. البته این عوارض آن قدر شدت ندارند که فرد را به مرکز درمانی بکشانند ولی بعدها به صورتی دیگر مانند افت تحصیلی، افسردگی، خمودگی، گوشه‌گیری و کم‌حرفی خود را نشان می‌دهند.

همچنین تحقیقات نشان داده است‌که به دلیل فشارهایی که پس از مصرف این قرص به روح، روان و جسم استفاده کنندگان وارد می‌شود حتی اگر از مرگ هم نجات یابند دچار افسردگی‌های خطرناک و بیماری‌های روحی می‌شوند.

این در حالی است که خطرات اجتماعی این داروها را نیز نباید از نظر دور بداریم زیرا خوردن این قرص‌ها به علت ایجاد حالت بی‌تفاوتی و ساده‌انگاری که ایجاد می‌کنند، گاهی حتی منجر به سوء استفاده جنسی و... می‌شود، به خصوص مصرف این مواد برخلاف مواد مخدر، باعث کاهش میل جنسی نمی‌شود و این خود منجر به بروز رفتارهای نامتناسب جنسی و ا فزایش انتقال ایدز و هپاتیت می‌شود.

جوانانی که اقدام به مصرف این قرص‌ها می‌کنند، به دلیل این که دچار توهم در بینایی، شنوایی و دیگر حواس می‌شوند بدون اینکه متوجه بشوند دست به کارهای خطرناک می‌زنند، مثلاً پنجره را باز کرده و به پایین می‌پرند و یا اینکه درب ماشینی که به سرعت در اتوبان درحال حرکت است را باز کرده و بیرون می‌پرند که در تمام این موارد مرگ‌های دلخراشی در خبرها گزارش می‌شود.

چه باید کرد

در حال حاضر اکستازی به صورت قاچاق و از طریق مسافران وارد کشور می‌شود و درحالی که خطرناک‌ترین ماده مخدر موجود است، متأسفانه اکنون مصرف آن به مدرسه‌ها هم کشیده و اگر زمان بگذرد صدمات اجتماعی آن قابل جبران نیست. بنابراین توصیه اکید می‌شود که درصورت اقدام ناآگاهانه به مصرف این قرص آن را بلافاصله کنار بگذارید. زیرا در این حالت علائم ترک ضعیف خواهد بود و با داروهای ضد اضطراب می‌توانید «اکس» را فراری دهید.

به مسئولین هم توصیه می‌شود که با افزایش چشمگیر سرمایه‌گذاری درامور ورزش و اوقات فراغت جوانان، تا دیر نشده زمینه پیشگیری از واردآمدن آسیب‌های بیشتر و خطرناک‌تر اجتماعی را فراهم آورند چرا که پیشگیری به مراتب راحت‌تر و کم هزینه‌تر از درمان است.

صدای سبز بسیج
از: طاها

آیا می‌دانید دشت لاله‌های بی‌کفن کجاست؟

نرگس عرب

طلوع ستاره

آسمان به وجد آمد و زمین در خویش اشتیاق را میهمان دید. ستارگان، نور از کرامت دوست یافتند و ماه بار دیگر محرم رازهای سربه مهر عشق شد. بار دیگر کعبه‌ای گشوده شد، کعبه دل عشاقی سبز جامه، از تبار محمد(ص)، این بار نیز دامان طاهره‌ای به نور ستاره‌ای روشن گشت و از شمیم دل انگیزش، پر رایحه شد.

از تبار حسین(ع) حسینی آمد ومهمان کعبه مهربانی مادر و پدر گشت.

سید مرتضی و سیده بتول حاجیه خانم علم الهدی در صبح پرعطر ومعنوی، در طلوعی از عشق، شاهد طلوع حسین در آسمان زندگیشان گشتند و این حادثه را در سال ۱۳۳۷ به خاطر سپردند. سید حسین علم‌الهدی سرباز امام زمان(عج) از روح دمیده شده حق جان گرفت و پا به عرصه وجود گذاشت و از همان آغاز با معشوق خویش پیمان بست که عهد نشکند وخلیفه‌پ ا... در روی زمین گردد. عهد بست قدر روح الهی را بداند.

فروغ دیده گوهری سبز در آسمان نیلگون، صاعقه عشق آفرید. لشگری از نور و نوری از لشگر فرشتگان الهی، فیضی از شجره آل عبا را بر طبق شفق نهاده و بر دامان مادری فاضله و مکرمه نازل می‌نمایند.

رعدآسا دریایی با نام نیک رایت هدایت بر پهنه گیتی ظاهر می‌گردد. دریایی که با امواج پر جوش و خروشش، شلاقی بر پیکره مردابها فرود می‌آورد و صحت افراط و تفریط را به مخاطره می‌اندازد. اونیست کسی جز بنده خوب و نیکوی خداوند و بیدق فرح‌انگیز طلوع حسین علم الهدی.

آشنایی با حماسه هویزه

بامداد روز ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ ناگهان ارتش متجاوز عراق با صدها تانک و هواپیما به قصد براندازی جمهوری اسلامی از مرز ایران عبور کرده و بسیاری از شهرهای مرزی در خطر سقوط قرار گرفت.

یکی ازنقاط حساس مرزی، شهر هویزه بود که بین سوسنگرد و خرمشهر واقع شده است.

سید حسین علم الهدی که از آغاز جنگ در اهواز مستقر بوده و سازماندهی بسیجی‌های اعزامی از سراسر کشور به جبهه‌های نبرد را بر عهده داشت، پس ازگذشت دو ماه از جنگ، نقطه حساس مرزی یعنی هویزه را برای خود انتخاب کرد و برای تشکیل سپاه پاسداران و سازماندهی عشایر عازم این منطقه شد.

به زودی سپاه پاسداران هویزه با حضور نیروهای مردمی و گروهی از دانشجویان پیرو خط امام، سازماندهی شد و در مدت دو ماه، همه شب عملیات چریکی بر علیه متجاوزان عراق انجام می‌گرفت.

پس از گذشت چهار ماه از تهاجم عراق، اولین عملیات مهم ایران با هماهنگی ارتش، سپاه، بسیج و عشایر منطقه سازماندهی شد.

در این عملیات که به هدف آزادسازی پادگان حمید انجام گرفت، ارتش به عنوان نیروی زرهی و سپاه هویزه به عنوان پیاده در پیشاپیش آنان حمله را آغاز نمودند. در ۱۴ دی‌ماه، رزمندگان اسلام پس از غسل شهادت با فریاد «الله اکبر» عملیات را آغاز کردند.

به شهر شهید هویزه خوش آمدید.

در روز ۱۵ دی‌ماه ۱۳۵۹ رزمندگان اسلام با دستگیری ۱۵۰۰ اسیر عراقی و انهدام چندین قبضه توپ و تانک و آزادسازی مناطق وسیعی، به پیش رفتند.

در ۱۶ دیماه، ارتش متجاوز عراق با سازماندهی جدید وتقویت نیرو به وسیله دهها تانک و هواپیما و هزاران سرباز اقدام به حمله نمود و زمین و آسمان و بیابان هویزه همچون کوره‌ای از آتش گردید. راهیان کربلا پس از چند روز عملیات و پیاده روی بیش از بیست کیلومتر، در حالی که آب و آذوقه‌شان تمام شده و بی‌سیم آنها قطع شده بود، ناگهان متوجه حرکت چندین تانک شدند که به سوی آنها در حرکت بود.

ابتدا تصور کردند که تانک‌های ایرانی به یاری آنها آمده، اما لحظاتی بعد با حیرت دیدند که در محاصره دهها تانک عراقی قرار گرفته‌اند.

ستاره‌ای در خاک هویزه درخشید

عصر ۱۶ دی ماه، عصر عاشورای امام حسین(ع) و یارانش تکرار گشت و سرزمین هویزه همچون نینوا شاهد نبرد و مقاومت تعدادی اندک از سپاه حق در برابر هزاران نفر از مزدوران باطل بود.

بسیجیان جان بر کف، حسین‌وار مقاومت کردند و تا آخرین فشنگ و آخرین نفس ایستادگی کرده و با خون مقدس خود، اسلام و انقلاب را آبیاری نمودند.

پس از شهادت مظلومانه راهیان کربلا، آن منطقه عملیاتی برای مدت دو سال در تصرف ارتش متجاوز عراق قرار گرفت و سپس ادامه‌دهندگان راه شهیدان هویزه، به مزدوران بعثی یورش بردند و منطقه عملیاتی هویزه آزاد شد.

رزمندگانی که در حماسه هویزه حضور داشتند، حدود محل محاصره شهیدان عزیز را تعیین نمودند و در آن محل، قبوری به یاد شهیدان ایجاد شد، در حالی که تمامی بیابان اطراف میدان مین، سیم خاردار و سنگرهای متعدد عراقی بود، گروهی برای یافتن اجساد مطهر شهیدان به جستجو پرداختند و چند تن از اجساد مطهر را پیدا کردند و در محل قبور یادبود به خاک سپردند. (اکنون همه بیابان اطراف به صورت مزرعه‌ای سرسبز مشاهده می‌شود)

با همت جهادگران عزیز، این سنگرسازان بی‌سنگر، مزار شهدای هویزه در محل درگیری و شهادت آن حماسه‌آفرینان ساخته شد تا یادآور آن حماسه عظیم در تاریخ انقلاب اسلامی باشد.

علم الهدی! ای از دیار هابیل
ای قربانی آرمان ابراهیم(ع)
سید حسین! ای غم نامه بقیع و ای از تبار حسین(ع)
ای عبرت‌آموز موعظه کتاب و عترت
ای شرحه شرحه شده در هجر یوسف زهرا(ع)

منتهای پروازت را نیافتم تا حداقل نگاه سوزنده خود را بر آن بدوزیم تا در آن محو شده و از هول و هراس عالم حیرت بعد از شما نهراسیم.

کاش می‌توانستیم در محشر شما بسوزیم، ولی با ماندن در فراق شما نسازیم.

ای سید بزرگ! ما را در پیکره ماندن بس است، می‌دانیم روح رئوف شما، هرگز پاسداران حریمتان را، شکنجه در جازدن روا ندارد. ای شفیع! تو را به چهره نیلی مادرت زهرا(ع) برای ما پاداشی رفتنی چون خود، از محضر معبود یگانه تمنا کن.

حسین جان! ای تشنه عشق! سر از خاک بردار و بگو نغمه کروبیان را چگونه شنیدی؟ بگو عرش را چگونه دیدی؟ حسین جان! برخیز و بیا و ایمان را تفسیر دوباره گوی، برخیز و بگو خانه در کدام منزل دوست گزیده‌ای؟ برخیز و بیا شقایق را آبیاری کن، شقایق تشنه است!

حماسه هویزه از دیدگاه مقام معظم رهبری

«دو روز پیش از این عاشورای خونین، من خود در دل بیابانهای جنوبی و شرقی هویزه، این عزیزان را دیدم که شجاعانه و عاشقانه به قلب عرصه جنگ و به سوی خط تماس پیش می‌رفتند. تجهیزات ابتدایی و کمبودهای تدارکاتی و حتی دلسوزی‌ها و توصیه‌ها، در همت بلند و عزم راسخ آنان فتوری پدید نمی‌آورد و دل مومن و مشتاق خون گرم وجوشانشان همه سختی‌ها را بر آنان هموار می‌کرد.

معجزه انقلاب و کوره‌های جنگ تحمیلی ازجوانان خداجوی، انسانهای بزرگی پدید آورده است که توکل عارفان و متانت پیران را با امید جوانان و صفای کودکان در خود جمع کرده‌اند. سراسر دوران جنگ، سرشار از ماجراهای رویاگونه این راهبان شب و شیران روز است و گروه شهیدان هویزه از برجسته‌ترین آنانند.

امید که پیرو خط سرخشان باشیم. ■

فرزانگان رنگ و بوم و قلم، چگونه خورشید را تصویر می‌کنند که ترسیمش سراسر خاک را خاکستر نمی‌کند • حسین پناهی

نوآوری و ابتکار در علم روانشناسی ویژه کودکان و نوجوانان

«دکتر ساده لوح» را بشناسید

دکتر ساده‌لوح کیست

این یک لقب فرضی، تفننی و یا از روی تمسخر نیست، بلکه نام مستعاری است که دکتر **آنتونی پالومبو**، یک متخصص روانشناسی کودک، برای خود انتخاب کرده است و بسیار هم از اینکه او را دکتر ساده‌لوح صدا کنند، لذت می‌برد. دفتر کار او هر انسانی را به هوس می‌اندازد تا دوباره به دوران کودکی خود بازگردد. او مراجعین خود را در یک اتاق بزرگ و آفتاب‌گیر ملاقات می‌کند. اتاقی که مملو از اسباب‌بازی‌های گوناگون است. در گوشهٔ اتاق یک فوتبال دستی قرار دارد و انواع بازیهای فکری و یا بازیهای توام با تخته‌ها و مهره‌ها در اطراف اتاق او جای گرفته‌اند و برخی از این بازی‌ها در یک ستون تا سقف چیده شده‌اند. از همه مهمتر عروسک‌های خیمه‌شب بازی هستند که تعداد آنها به ده‌ها عدد می‌رسد. این عروسک‌های خیمه شب بازی در لباس‌ها و شخصیت‌های گوناگون در قفسه‌هایی که مخصوص چیدن کتاب هستند به صف کشیده شده‌اند. گویی آنها آماده‌اند تا کسی نخ‌های آنها را بدست گیرد و ضمن نمایش یک داستان جذاب به آنها جان ببخشد. البته اگر والدین کودکانی که به او مراجعه می‌کنند، به دنبال دستاوردهای علمی و تحقیقی از جانب دکتر پالومبو باشند، چندین کتاب، ژورنال، مقاله و تز در برابر خود پیدا خواهند کرد، اما در واقع این عروسک‌های خیمه‌شب بازی هستند که قدرت درمان دکتر ساده لوح را تشکیل می‌دهند، چرا که آنها مهمترین ابزار روانکاوی برای او هستند. هر کودک و نوجوانی که به دفتر کار دکتر ساده‌لوح قدم می‌گذارد، این عروسکهای خیمه‌شب بازی هستند که با چهره‌های خاموش اما گویای خود، به آنها اعتماد به نفس بخشیده تا بتوانند، ارتباط متقابل و بسیار مهمی را با روانکاو خود یعنی همانا دکتر ساده‌لوح برقرار کرده و امید به آینده‌ای پیدا کنند که در آن، این مرد کهنسال آنها را از دردها و رنج‌های ذهنی خلاص کرده و به زمانهای شادتری راهنمایی کند.

جوناتان، نوجوان ۱۷ ساله‌ای که در زمانی نه‌چندان دور، هفته‌ای یکبار به ملاقات دکتر ساده‌لوح می‌رفت و جلسات روانکاوی را در کنار او می‌گذراند، در مورد او می‌گوید: «برای من دکتر ساده‌لوح بیشتر از آنکه یک روانشناس باشد، یک دوست خوب بود.» جوناتان پس از آنکه پدر و مادرش از یکدیگر جدا شده بودند دچار بحران روحی شده بود و شرایطی بسیار متزلزل پیدا کرده بود. وقتی که دکتر پالومبو جلسات روانکاوی را با جوناتان آغاز کرد، او احساس می‌کرد که از جانب پدر و مادرش رها شده بود. پدرش به شهری دوردست نقل مکان کرده بود و به ندرت با جوناتان ارتباط برقرار می‌کرد. درحالیکه روابط پدر و پسر تا قبل از واقعهٔ طلاق، بسیار صمیمانه بود و جوناتان از نظر عاطفی کاملاً سیراب می‌شد. اما پس از جدایی پدر و مادرش، جوناتان دچار حقارت شده و خود را یک انسان واپس‌زده شناسایی کرده بود. دکتر پالومبو طی جلسات هفتگی خود با جوناتان، با ایجاد صحنه‌هایی که از آنها فیلمبرداری ویدئویی می‌کرد و در آنها شخصیت‌های مختلف را در قالب عروسکهای خیمه‌شب بازی قرار می‌داد، موفق شد تا راه خود را به داخل ذهن جوناتان باز کند و یا با به کارگیری درمان عملی، نوعی احساس پیشرفت واقعی به سوی بهبودی در جوناتان ایجاد کند. دکتر ساده‌لوح آهسته آهسته تنهایی و واپس‌زدگی در جوناتان را در داخل خیمه‌شب بازی‌هایی که توسط نوار ویدئو فیلمبرداری می‌شد حل کرده و با دخالت دادن جوناتان در بازی با سرنوشت شخصیت‌های موجود در خیمه‌شب بازی توانست در او اعتمادبه‌نفس لازم را ایجاد کند تا سرانجام اسباب آزادی ذهن او را فراهم آورد، دکتر پالومبو خود دربارهٔ روش کار خود می‌گوید: «بسیاری از کودکانی که روحی آزرده دارند. در خاموشی کامل به سر می‌برند و من با استفاده از بازی، ویدئو و خیمه‌شب بازی، آنها را تشویق می‌کنم تا آنچه را که باعث آزار روحی آنان می‌شود نشان دهند و بیان کنند.»

ارتباط با کودکان

جوناتان تنها موردی نبود که **دکتر پالومبو** توانست تا به صورت موفقیت‌آمیزی مشکل او را برطرف کند، زندگی صدها کودک و نوجوان که در بوستن و یا سایر مناطق ماساچوست، ساکن هستند نیز به گونه‌ای توسط دکتر ساده‌لوح به مسیرهای آزادی راهنمایی شده است. این کودکان درحالیکه پدر و مادرهای نگران، آنها را همراهی می‌کردند، به دفتر کار دکتر ساده‌لوح که در قسمت عقب یک خانهٔ قدیمی واقع است مراجعه می‌نمودند. دکتر پالومبو عمداً این خانه قدیمی را در ساحل آرام و بدون التهاب اقیانوس اطلس، انتخاب کرده است تا کودکانی که نزد او می‌آیند، مکانهای شهری و پرهیاهو را پشت سر گذاشته و در محیطی آرام درمان خود را آغاز کنند.

دکتر پالومبو مدت ده سال در دانشگاه به تدریس اشتغال داشت و در همان مدت چند کتاب در مورد روانکاوی کودکان با استفاده از بازی، منتشر کرد. او همان روش علمی و تحلیلی را در روانشناسی بکار می‌گیرد که پیش از او بزرگان این علم نظیر فروید، یونگ، اسکینر و دنبال کنندگانشان از آن پیروی می‌کردند. علاوه بر روش علمی دکتر ساده‌لوح از تکنیک‌های غیرمعمول دیگری نیز بهره می‌برد. او می‌تواند از صدها شخصیت معروف و لهجه‌های آنها تقلید کند، ضمن آنکه ذهن او جایگاه صدها داستان شیرین و قصه‌های کودکان است. او با استفاده از این خصوصیات و با بهره‌گیری از هنر خیمه‌شب بازی قادر است تا داستانهای مختلف را همراه با شخصیت‌های آنها برای بچه‌ها به نمایش درآورد و از همان ابتدا بساط انبساط خاطر آنها را فراهم آورد، ضمن آنکه آنها را در دنبال کردن درمان خود دخالت می‌دهد. دکتر پالومبو در کنار تحصیلات خود به مدت بیست سال نیز در مشهورترین مدارس آموزش خیمه‌شب بازی در جهان به تکمیل کردن مهارتهای خود در این هنر که محبوب کودکان است، پرداخت.

دکتر پالومبو با استفاده از تکنیک خیمه‌شب بازیها در حقیقت بچه‌های آزرده‌دل و آزرده‌خاطر را دوباره با دنیای لذت و خنده آشنا می‌کند او در واقع به آنها یادآوری می‌کند که برخی اوقات باید از دنیای جدی کناره گرفت و به بازی ساده‌لوحانه‌ای چون خیمه‌شب بازی پرداخت. او لحظه‌ای برای کودکان «کلاه قرمزی کوچولو» را به نمایش درمی‌آورد و لحظه‌ای بعد به «پیترپن» می‌پردازد و بعد هم ناگهان وارد دنیای عجیبی چون «آلیس در سرزمین عجایب» و یا «جادوگر شهر زمرد» می‌شود. نکته جالب اینجاست که در اغلب کارهای نمایشی که او به عنوان درمان انجام می‌دهد، خودش با قابلیتهای فوق‌العاده نقش اول را ایفا می‌کند و در واقع با این کار رابطهٔ دکتر و بیمار را به رابطهٔ دو همکار در نمایش خیمه‌شب بازی تبدیل می‌کند.

دکتر پالومبو در مورد تجربیات خود می‌گوید: «یک بار من کودکی را در مقابل خود داشتم که اصلاً حرف نمی‌زد. هر کاری هم که من می‌کردم تا او را به صحبت کردن وادار کنم، موفق نمی‌شدم. حتی از تمام نقش‌های داستانی که در ذهن داشتم استفاده کردم، اما او باز هم سکوت می‌کرد سرانجام من یکی از بزرگترین خیمه‌شب بازان در ایتالیا را به یاد آوردم

که تخصص در خیمه‌شب بازیهای موزیکال داشت. در نمایش‌های او هیچ کلامی ردوبدل نمی‌شد مگر کلام ترانه‌ها و آهنگ‌ها و آوازها. من هم ناگهان مانند او شروع به خواندن آهنگی به نام (نمی‌توانی مرا وادار به حرف زدن کنی) کردم در میان حیرت من این کودک هم شروع به خواندن آواز همراه با من کرد. در جلسات متعددی که من با این کودک داشتم تقریباً تمامی آنچه را که باعث آزردگی او شده بود به زبان آواز و آهنگ با یکدیگر بیان می‌کردیم و آن را از پس پردهٔ ذهنی که او در خود ایجاد کرده بود، بیرون می‌آوردیم. در نتیجه کودک به کمک موسیقی توانست مشکلات خود را در برابر خود قرار دهد و آنها را حل کند.» کوتاه آنکه دکتر پالومبو چنان جذابیتی از شخصیت خود در برابر کودک ارائه می‌دهد که هیچ کودکی نمی‌تواند در برابر آن مقاومت کند و تحت تاءثیر قرار نگیرد. و این خود یک خصوصیت مهم و برجسته است چرا که تعداد بچه‌های آزرده روح و درگیر بحران روحی به شکل هشداردهنده‌ای زیاد است.

از اینجا و آنجا و همه جا

کودکان از همه جا برای درمان به سوی دکتر پالومبو، سرازیر می‌شوند. برخی از جانب پزشکانی که در کودکان تخصص دارند به او معرفی می‌شوند. بعضی‌ها را مشاورین و مسئولان مدارس ابتدایی و راهنمایی به نزد او می‌فرستند. عده‌ای را هم پزشکان و گردانندگان آسایشگاهها و مراکز مربوط به بیماران روانی به نزد او روانه می‌کنند. بسیاری از این کودکان به دلیل تزلزل و مشکلات روحی که بر اثر طلاق و جدایی میان پدران و مادران گریبان آنها را گرفته به دیدن دکتر پالومبو می‌شتابند. بعضی‌ها نیز به دلیل آنکه از اقلیتهای نژادی هستند در مدارس مورد تمسخر دیگران قرار می‌گیرند به چنان آزردگی روحی مبتلا می‌شوند که به دکتر پالومبو نیاز پیدا می‌کنند. بعضی‌ها از خشونت و بدرفتاری پدران و مادران در منزل به واپس‌زدگی ذهنی دچار می‌شوند و عده‌ای هم از مشکلات محدودیت‌های عقلی به‌طور مادرزادی رنج می‌برند. حتی در میان مراجعین دکتر پالومبو می‌توان مبتلایان به وسواس و رفتارهای مسخ شده و وسواس‌گونه را نیز مشاهده کرد. حادترین و حساس‌ترین موارد هم کودکانی هستند که سعی بر خودکشی داشته‌اند. اکثریت قریب به اتفاق مراجعین دکتر پالومبو، را کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۵ ساله تشکیل می‌دهند و ویژگی دیگری که مراجعین او دارند این است که در مورد اغلب آنها از درمان قطع امید شده و از او به عنوان آخرین راه‌حل استفاده می‌شود. دکتر پالومبو خود در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد که سخت‌ترین موارد نزد من فرستاده می‌شوند، اینان کودکانی هستند که با ظرفیت معمولی و حتی کمتر، در زیر بارِ مشکلاتی که حتی بزرگسالان را به تزلزلِ روحی می‌کشاند، شانه یا شانه‌هایشان خم شده و دَرهم شکسته است. آنها چنان با عذاب و درد روحی درگیر شده‌اند که دنیای کودکانهٔ آنها از شادی و خنده‌های معمولی فاصله گرفته و به دنیای خاکستری و بدون رنگ تبدیل شده و نگاهشان به سردی چندش‌آوری کشانده شده است. سعی من این است که فقط خنده را به اذهان و میان آنها برگردانم تا به کمک خنده و شادی بتوانند از زیر بار آنچه که آنها را آزار می‌دهد خلاص شوند. خدا می‌داند که آنها به عاملی نیاز دارند تا روشنایی را به زندگی آنها بازگرداند.»

سرگذشت

اکنون که دکتر ساده‌لوح ۶۲ سال دارد می‌توان او را خلاصهٔ تمام عواملی شناخت که در مجموع باعث شده تا او به یک مرحم‌گذار طبیعی برای کودکان تبدیل شود. او ابتدا در دوران کارآموزی در حین تحصیل باندها و گنگهای شیطانی و ضداجتماعی را مورد مطالعه و تحقیق قرار داد و بدین منظور حتی با آنها طرح دوستی ریخت. آنگاه به مطالعه رفتار بچه‌ها در محله‌های فقیرنشین و درمان اقلیتها و رنگین پوستان پرداخت. مکانهایی که حتی حق استعداد داشتن و مستعد بودن را از کودکان می‌گیرند. آنگاه یکی از مدرسین که توانایی‌های پالومبو را تشخیص داده بود او را با خود به استرالیا کشاند. اما این امر برای پالومبو یک حسن تصادف بود چرا که در تماشاخانه‌ای واقع در سیدنی که بزرگترین شهر استرالیا محسوب می‌شود، پالومبو برای نخستین بار با پدیدهٔ خیمه‌شب بازی آشنا شد. او متوجه شد که چه قابلیتهای عظیمی برای درمان کودکان در خیمه‌شب بازی نهفته است. او متوجه شد که تمرکزی که کودکان در هنگام تماشای خیمه‌شب بازی در خود ایجاد می‌کنند به شکلی است که گویی خودشان هم در آن درگیر هستند و بدین ترتیب بود که خیمه‌شب بازی برای دکتر پالومبو به پدیده‌ای تبدیل شد که کودکان را می‌تواند به سوی تمرکزی که برای ایجاد راههای بهبودی و خروج از مشکلات، در آنها لازم است، سوق دهد. این یک نتیجه‌گیری مهم بود چرا که بزرگترین مشکل روانشناسان کودک عموماً این است که تمرکز، ارتباط و تفاهم متقابل را نمی‌توانند در یک جلسه پنجاه دقیقه‌ای در کودک ایجاد کنند و به همین خاطر به سرعت از خیر روانکاوی گذشته و به داروهای شیمیایی روی می‌آورند که حتی برای بزرگسالان زیان‌آور است، چه برسد به کودکان و نوجوانان. این کشف توسط **دکتر پالومبو** سبب شد، که او پانزده سال بعدی را به تکمیل یافتهٔ خود بپردازد. او حتی به نوآوری در هنر خیمه‌شب بازی پرداخت. او شروع به جمع‌آوری انواع عروسکهای خیمه‌شب بازی کرد ضمن آنکه به جمع‌آوری نمایش‌نامه‌ها نیز اقدام کرد. او حتی به موسیقی نمایشنامه برای خیمه‌شب بازی نیز روی آورد. سرانجام پس از تمام تلاشها و موفقیت در تبدیل کردن خیمه‌شب بازی به یک وسیله مؤثر در درمان مشکلات روحی کودکان، این دکتر پالومبو بود که یک روز از زیرزمین خانه خود که اولین تئاتر کوچک مخصوص خیمه‌شب بازی را در آن تشکیل داده بود، بیرون آمد و رو به همسرش که با تعجب به او خیره شده بود کرد و گفت: «من دکتر ساده‌لوح هستم.» در واقع روش درمانی که سالها او برای تکمیل آن زحمت کشیده بود اکنون صاحب‌نامی هم شده بود. در حقیقت همین نام هم که در نهایت هوش و ذکاوت انتخاب شده بود، به یکی از پایه‌های موفقیت و اشتهار دکتر پالومبو مبدل شد.

«ورود به ذهن کودکان و نوجوانان هرگز آسان نبوده است اما یک متخصص روانشناس کودک بنام دکتر پالومبو، آسان‌ترین راه به ذهن آنها را در میان علایق خودشان پیدا کرده است.»

تایلور

شاید بتوان تمام دستاوردهای دکتر پالومبو را در مورد کودک ده ساله‌ای به نام تایلور جمع و خلاصه کرد. تایلور تقریباً تمامی ده سال عمر خود را در بیمارستانها گذرانده است. او با استخوانهای خارج از شکل طبیعی و تقریباً در تمام بدن، متولد شد و هیچیک از توانایی‌های یک کودک معمولی از نظر جسمانی در او وجود ندارد. تایلور طی ده سال که از عمرش گذشته، ۳۶ بار مورد عمل جراحی برای ترمیم استخوانهای دفرمهٔ خود قرار گرفته که چندان موفقیتی هم برایَ او حاصل نشده است. تایلور در خانه بستری است و نمی‌تواند به زمین بازی قدم بگذارد و در نتیجه نه دوستی دارد و نه انگیزه‌ای برای یافتن دوست. او حتی معنای دوست را نمی‌داند چرا که تمام عمر خود را به همین شکل گذرانیده است. اما پس از آنکه **تایلور** به دکتر ساده‌لوح معرفی شد، با پدیده‌ای به نام خیمه‌شب بازی آشنا شد. مادر تایلور در مورد مشکلات پسرش می‌گوید: «وقتی که دکتر ساده‌لوح نزد تایلور است، او مانند بچه‌های دیگر می‌خندد و با کاراکترهای خیمه‌شب بازی که دکتر ساده‌لوح به نمایش می‌گذارد ارتباط برقرار می‌کند و من ناگهان پسر خود را یک بچهٔ معمولی مشاهده می‌کنم، مانند هر کودک دیگری اما در مورد دکتر ساده‌لوح من تصور می‌کنم که او همیشه طفل درون خود را حفظ کرده است و در حقیقت یک طفل باقی مانده است. دکتر ساده‌لوح با همین کودکی که در خود دارد می‌تواند با کودکان دیگر ارتباط برقرار کند و آنها را بخنداند و خنده کودکان شاید شیرین‌ترین و زیباترین صدایی است که به گوش آدمها رسیده و دکتر ساده‌لوح این خنده را بر لبان کودک جاری می‌سازد.» مادر تایلور درحالی این سخنان را بر زبان آورد که از طرفی اشک در چشمانش جاری بود و از طرف دیگر لبخند می‌زد. شاید دکتر ساده‌لوح کودک درون او را نیز دوباره به زندگی بازگردانیده بود.

مشاور خانواده

مشاور تحصیلی:
یکشنبه از ساعت ۱۱ الی ۱۵
مشاور خانوادگی:
همه روزه از ساعت ۱۰ الی۱۲
مشاور حضوری:
با تعیین وقت قبلی
مشاور ازدواج وتحصیلی:
زهرا طرقیان (کارشناس مشاوره)
فریبا جعفریان نمینی (کارشناس ارشد روانشناسی)
بهمن بهروزی (روان‌پزشک)
فرزانه صداقت (کارشناس ارشد روانشناسی)
تلفن تماس: ۲۲۲۶۲۵۰

از این پس علاقمندان به مشاوره با آقای دکتر بهروزی می‌توانند روزهای چهارشنبه از ساعت ده صبح تا یک بعدازظهر به صورت تماس تلفنی با شماره ۲۲۲۶۲۵۰ و روزهای پنجشنبه (از ساعت ۱۷-۱۴) مشاوره حضوری با ایشان داشته باشند.

قابل توجه دست اندرکاران مسائل آموزشی و تربیتی

اختلالات یادگیری کند ذهنی نیست

از: محمد پردل

مساءله ناتوانیهای خاص یادگیری و یا مشکلات دانش‌آموزان در آموختن بعضی از مواد آموزشی اخیراً به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده و توجه متخصصان و دست‌اندرکاران مسائل آموزشی کودکان را بیش از پیش به خود جلب نموده است. در کنار کودکان ناشنوا، نابینا و کم توان ذهنی کودکانی هستند که بدون اینکه ناشنوا باشند کلمات را درک نمی‌کنند و بعضی دیگر با این که نابینا نیستند اما آنچه را می‌بینند، درک نمی‌کنند و گروهی دیگر از کودکان با وجود آنکه از نظر ذهنی کم توان نبوده و همانند سایر همسالان خود از هوشی متوسط و یا بالاتر از متوسط برخوردارند ولی با روشهای متداول آموزشی قادر به یادگیری مفاهیم نیستند. این دسته از دانش‌آموزان که عمدتاً از نظر هوشی در سطح طبیعی هستند گروه ناهمگن و غیر یکنواختی را تشکیل می‌دهند که به هیچ وجه در غالب گروههای کودکان استثنائی نمی‌گنجند ولی از نظر رشد زبان، ادراک بینائی و شنوائی و همچنین یادگیری خواندن، صحبت کردن، هجی کردن، نوشتن و حساب کردن دچار اشکال هستند.

در حال حاضر بین ۷ تا ۱۰ درصد کودکان سنین دبستانی به نحوی از انحاء نیاز به آموزش خاص درمانی برای اصلاح و یا بهبود ناتوانی خاص یادگیری دارند.

مربیان باید توجه دقیق در مورد شناخت این قبیل کودکان داشته باشند زیرا گاهی کودک مبتلا به اختلال یادگیری اشتباهاً کم توان ذهنی تصور می‌شود. بنابر این اصطلاح ناتوانیهای خاص یادگیری به اختلال شدید در کنشهای مغزی که مانع رشد طبیعی کودک در زمینه‌های **صحبت کردن، تفکر، ادراک، خواندن، هجی کردن، مشق نوشتن و دیکته** است اطلاق میگردد.

اختلال یادگیری در درس ریاضیات

اختلالات یادگیری ریاضی در کودکان یک مشکل جهانی است که توجه بسیاری از روان‌شناسان آموزشگاهی و مربیان را به خود جلب کرده است و تا به حال دیدگاههای مختلفی برای حل آن ارائه شده است. ما فکر می‌کنیم بهترین دیدگاه در مورد یادگیری درس ریاضی در دانش‌آموزان نظریه «پیاژه» می‌باشد که در آن چگونگی پدیدآیی و تحول عدد دقیقاً مورد کندوکاو قرار گرفته است.

قسمت اعظم اختلالات یادگیری ریاضی بر اثر عدم توجه به تواناییهای ذهنی کودک به وجود می‌آید و بلند پروازی ناآگاهانه برنامه ریزان آموزشی، مؤلفان کتب درسی و معلمان و والدین که می‌خواهند مطالب ریاضی را بیشتر از توانایی‌های ذهنی کودکان و بدون لحاظ کردن ساختار ذهنی آنان به دانش‌آموزان بیاموزند قضیه را پیچیده‌تر می‌نماید.

به اعتقاد پیاژه اولین ساخت‌های ریاضی که بر اثر فعالیت و عمل کودک روی واقعیات در ذهن او شکل می‌گیرد مربوط به فضاست. در واقع شکل‌گیری تدریجی و تحولی فضا، پایه‌ای برای پدید آیی و تحول عدد در کودک می‌باشد چرا که در سنین ۱۰-۹ سالگی توازن و تقارن درذهن کودک شکل می‌گیرد. به اعتقاد وی آن عملیات ذهنی را که در ساخت‌یابی اعمال منطقی - ریاضی بطور عموم و در شکل‌گیری مفهوم عدد به شکل اخص دخالت دارند بدین شرح است:

۱. نگهداری ذهنی ماده و طول که بر اثر بازگشت‌پذیری ذهنی بوجود می‌آید
۲. توانایی محتوای طبقات و تجزیه طبقات
۳. ردیف‌بندی عملیاتی

قبل از بوجود آمدن این سه توانایی هر کوششی برای فهماندن عدد و عملیات آن به کودک نتیجه‌ای ندارد و فعالیتها و یادگیری در سطح حفظ کردن و از روخواندن باقی مانده در بهترین وضعیت فعالیتهای کودک در سطح الگوپذیری - تقلیدی باقی می‌ماند و نه این که مفاهیم واقعی ریاضی در ذهن کودک تشکیل شود. به طوری که اختلال در درس ریاضی دقیقاً از این نقطه ضعف شروع میشود.

بعضی **معلمان و والدین** خوشحال هستند از این که کودکان می‌توانند اعداد را بشمارند و بنویسند یا با الگوگیری جمع و تفریقهایی که اساس آن را حفظ و تقلید الگویی تشکیل می‌دهد انجام دهند. در صورتی که فهم عدد و عملیات آن یک چیز است و فعالیتهای

مشاوره خانواده

با مشکل کمرویی پسرم چه کنم؟

فریبا جعفریان نمینی

◇ مادری ۲۷ ساله، با تحصیلات لیسانس و خانه‌دار هستم. تنها فرزندم که پسری پنج ساله است، دچار کمرویی است.

او با اطرافیان نزدیک مشکل ندارد، اما زمانی که در یک محیط جدید قرار می‌گیرد، یک گوشه کنار من می‌نشیند، سرش را پایین می‌اندازد، به هیچ کس نگاه نمی‌کند و در مقابل سؤالات دیگران تنها سرش را تکان می‌دهد. او آهسته حرفهایش را به من می‌گوید و من به جای او پاسخ می‌دهم و...

این رفتار او، مرا بسیار نگران می‌کند، زیرا تصور اینکه دیگران درباره او چه قضاوتی خواهند کرد، مرا آزار می‌دهد، چرا که مسلماً این تصور، تصور مثبتی نخواهد بود. علت کمرویی پسرم چیست و چگونه می‌توانم آن را برطرف کنم؟

◇◇ در مقابل این رفتار، شما چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟

طبیعتاً ما عصبانی می‌شویم، و وقتی که به خانه می‌آییم، مرتب با او صحبت می‌کنیم که این نوع رفتار، درست نیست و دیگران درباره او تصورات بدی پیدا می‌کنند. ما برای او چگونگی رفتار یک پسر خوب و مؤدب را توضیح می‌دهیم و اینکه در جمع چه کار باید بکند، اما او به این صحبت‌ها اهمیتی نمی‌دهد و دوباره کارش را تکرار می‌کند.

◇◇ پسرتان تجربه مهد یا کودکستان را دارد؟

◇ او تجربه مهد را نداشته است، اما به کودکستان می‌رود، اوایل در آنجا هم با بچه‌ها و مربی‌اش ارتباط برقرار نمی‌کرد و کم‌کم با کمک مربی‌اش بهتر شد، اما زمانی که او به صورت گروهی بخواهد در حضور بزرگسالان کاری مانند خواندن شعر، انجام نمایش و... را انجام دهد، دوباره دچار کمرویی می‌شود و در گوشه‌ای می‌ایستد و حاضر به همکاری نمی‌شود.

مبتنی بر حافظه و تقلید چیز دیگری.

بنابراین اختلال در یادگیری ریاضی از جایی شروع می‌شود که این فعالیتهای حفظی - تقلیدی بر بنیاد محکم ساختارهای لازم ذهنی استوار نیست.

تحقیقات روانشناسی نشان داده است که کودکان روستایی و نواحی محروم معمولاً بین یک تا سه سال از نظر پدیدآیی توانایی‌های ذهنی مورد نیاز برای فهم و اعمال ریاضی عقب‌تر از کودکان طبقه متوسط شهری هستند و این خود دلیل دیگری بر وجود اختلال یادگیری ریاضی در آنهاست از این رو رعایت تفاوتهای فردی در آموزش ریاضی و همچنین سطح متوسط کلاس مربوطه در هر منطقه مسکونی باید مورد توجه معلم کلاس قرار گیرد.

از همین رو در خصوص آموزش درس ریاضی توصیه می‌شود که در آموزش آن به کودکان نباید تعجیل نمود بلکه باید گذاشت تا ساختارهای ذهنی لازم برای مفاهیم ریاضی بوجود آید آن‌گاه کودک سریعاً بر فعالیتهای یادگیری ریاضی مسلط می‌شود در حالی که تعلیم مفاهیم ریاضی در فقدان آن ساختارها باعث ابهام و گیجی کودک شده و چه بسا سبب سرخوردگی و یأس او از یاد گرفتن ریاضیات گردد.

در سالهای اول و احتمالاً دوم دبستان تدریس ریاضی باید مبتنی بر فعالیتهای ادراک حسی باشد مثل تشخیص جهات، بزرگی و کوچکی و بلندی و کوتاهی، چاقی و لاغری و کلفتی و نازکی، پهنی و باریکی و... بعد از آن زمانی که ساختارهای ذهنی لازم برای فهم عدد و عملیات آن آماده شد در آن هنگام تدریس عدد و اعمال آن آغاز می‌شود و چهار عمل اصلی همراه با تدریس اعداد یک رقمی و دو رقمی همزمان تدریس می‌شود و کسر متعارفی هم توأم با اعداد اصلی و با صورت و مخرج یک رقمی تعلیم داده می‌شود. زیرا چهار عمل اصلی و کسر متعارفی در واقع جزیی از مفهوم عدد هستند و تدریس آنها نباید مقدم و مؤخر باشد بلکه باید همزمان و البته در حضور اشیاء و مواد تعلیم داده شود.

اختلال یادگیری در خواندن و نوشتن

بسیاری از مراجعین به مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی دانش‌آموزانی هستند که در خواندن و نوشتن اشکال دارند و به عبارت دیگر مشکل خواندن و نوشتن یکی از اختلالهای شایع دوره دبستانی است.

نشانه‌های اختلال خواندن و نوشتن به شرح ذیل است.

۱. پیشرفت در خواندن به صورت قابل توجهی پایین‌تر از سطح انتظار با در نظر گرفتن سطح تحصیل و ظرفیت هوشی است.

۲. تداخل اختلال در پیشرفت خواندن با فعالیت روزمره که مستلزم مهارت در خواندن است.

۳. ناتوانی مستمر در به کار بردن اصوات کلامی که از نظر رشد، انتظار انجام آن می‌رود.

۴. مهارت نگارش با توجه به سن و هوش پایین‌تر از حد انتظار است.

۵. اختلال ناشی از عیب شنوایی و بینایی، عقب ماندگی ذهنی و اختلال در مکانیسم تکلم نباشد.

در حال حاضر بین ۷ تا ۱۰ درصد کودکان سنین دبستانی به نحوی از انحا نیاز به آموزش خاص درمانی برای اصلاح و یا بهبود ناتوانی خاص یادگیری دارند

از آنجا که در برخی از کودکان دچار اختلال یادگیری در خواندن و نوشتن بین زبان شنیداری و زبان گفتاری و نوشتاری تطابق ایجاد شده و برخی از کلمات را حذف می‌کنند. از طرفی برخی از مفاهیم در سنین اولیه دبستان برای کودک مفهوم نیست لذا او مجبور است طوطی‌وار یاد بگیرد و بنویسد.

مشکلات خواندن و نوشتن کودکان دبستانی نیازمند ارائه مطالب خواندن و نوشتنی به صورتی است که در ابتدا کلماتی که از نظر آوایی تداخل نداشته و حروف آنها نیز شباهت در تلفظ ندارد تدریس شود و مفاهیم انتزاعی به سالهای بعد موکول گردد و بیشتر به اشکالات شنیداری و نوشتاری کودکان توجه شود. همچنین در تدوین کتاب‌ها به توان ذهنی، بهره‌وری، مرحله رشد و عمومیت مطالب توجه شود.

همسرم ارتباط اجتماعی مناسبی دارد. اما من به سختی با افراد ارتباط برقرار می کنم ولی تمام سعی خودم را انجام می دهم تا پسرم رفتارش مثل من نشود

◇◇ارتباط شما و همسرتان با دیگران چگونه است؟

◇همسرم ارتباط اجتماعی مناسبی دارد، اما واقعیت این است که من به سختی با افراد ارتباط برقرار می‌کنم و برای خودم هم تا حدودی قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید دشوار است، ولی تمام سعی خودم را انجام می‌دهم تا پسرم این رفتارم را متوجه نشود.

◇◇کمرویی علت‌های متعددی می‌تواند داشته باشد، اما با توجه به مطالبی که در ارتباط با پسرتان ذکر کردید، کمرویی او احتمالاً می‌تواند به این دلیل باشد که شما از او همیشه رفتار کامل و بی‌عیب و نقصی را انتظار دارید، یعنی رفتاری خوب و پسندیده! بدین ترتیب شما ناخواسته به پسرتان یاد می‌دهید که باید تأیید و موافقت دیگران را به دست آورد، در غیر این صورت بی‌ارزش و حقیر می‌شود. این احساس در پسرتان، این تصور را به‌وجود می‌آورد که «چون من خوب نیستم، پس دیگران نمی‌خواهند با من ارتباط برقرار کنند، به همین دلیل از آنها فاصله می‌گیرم.» درنتیجه، او به‌راحتی نمی‌تواند با آنها ارتباط برقرار کند.

با این تصور، به‌تدریج او نسبت به عقیده و قضاوت دیگران در مورد خودش حساس می‌شود که این در درازمدت ممکن است در او احساس حقارت را به‌وجود آورد، و فقط زمانی را که در جمع خانواده است، احساس آسایش و راحتی کند.

در ضمن علت کمرویی پسرتان، تقلید از خودتان است، شما برای پسرتان به‌طور ناخودآگاه الگویی را ایجاد کرده‌اید و در عمل به او کمرویی را نشان داده‌اید، و این واقعیت را درنظر نگرفته‌اید که پسرتان در این سن، بیش از هر چیزی از رفتار والدین الگو برمی‌دارد.

برای اصلاح کمرویی پسرتان، ابتدا باید به او نشان دهید که نیازی نیست رفتارش کامل و بی‌عیب و نقص باشد و او را راحت بگذارید و رفتارهایش را زیرنظر نگیرید، پس تلاش کنید او را با تمام محدودیتهایش بپذیرید و برایتان تاءیید، تعریف و یا تمجید دیگران از پسرتان مهم نباشد، بلکه باید سعی کنید که در زمینه معاشرت آزادانه و راحت با دیگران خودتان الگوی مناسبی برای پسرتان باشید تا او در عمل نه با صحبت کردن، ارتباطات را مشاهد کند.

همچنین باید از طریق بازی و تکرار او را وادار کنید که خود را در موقعیت‌های مختلف ارتباطی قرار دهد، یعنی به نوعی نقش فردی را که به مهمانی می‌رود و یا مهمان به خانه می‌آید را بازی کند و خود شما نیز حضور فعالانه به همراه همبازیها و دوستانش در این بازی داشته باشید و بارها برای او این موقعیت‌ها را تکرار کنید، البته بدون قضاوت و ارزشیابی، در این صورت او قادر می‌شود که بر کمرویی خود غلبه کند و این تمرین برای اجتماعی شدن او بسیار مؤثر است.

روز نوشت های مدیر دبستان دخترانه همراه

رنگ امید

از: نرگس یکتا

الا ای هم‌نشین دل که یارانت برفت از یاد
مرا روزی مباد آن دم که بی‌یاد تو بنشینم
حافظ

شنبه ۱۷ مرداد ۱۳۸۳

امروز تولد حضرت فاطمه، روز زن و روز مادر بود. به ویژه که نخستین سال مدیریتم بود، قصد داشتم میمنت این روز را چه برای خودم، چه برای همکارانم دوچندان گرامی بدارم. به یاد دل خون آن بانو، شاخه گل سرخی در گلدان کوچک روی میزم قرار دادم و برای هریک از همکاران هدیه ناقابلی تهیه کردم. به علت تعطیلات تابستانی هیچ‌یک از خانم‌های آموزگار به مدرسه نمی‌آمدند. به همین خاطر تلفنی از ایشان دعوت کرده بودم به مدرسه بیایند تا ساعتی دور هم باشیم. نمی‌دانم حس کنجکاوی‌شان برای آشنایی با من موجب شد یا هر انگیزه دیگری که همگان حضور پیدا کردند. جشن ساده اما بی‌ریا و بی‌تکلف‌مان خیلی خوب برگزار شد و خدا را شکر همه با دل شاد از مدرسه بیرون رفتند. اما آن که ماند «نسترن. م» بود که خودم خواستم چنین کند. در مدرسه پیشین یکی ـ دو سال همکار بودیم و مدتی از او خبر نداشتم تا هفته قبل که در اداره آموزش و پرورش او را دیدم. معلم حق‌التدریسی بود و نگران حکم جدید که می‌خواست به کار امثال او پایان بدهد. به یاد داشتم چقدر بااستعداد و هوشمند بود. از اتفاق آموزگار کلاس اول ما هم سال آخر خدمتش را می‌گذراند و باید یک روز در هفته تعطیل می‌بود. پس جایگزین او می‌توانست همین دوست قدیمی باشد. فوری با مسوول مربوطه صحبت کردم و با موافقت او هم مشکل من رفع شد، هم نگرانی نسترن. اما آنچه در این میان حل ناشده باقی ماند، سر و وضع ژولیده و حال افسرده نسترن بود. خیلی دلم می‌خواست با صمیمیت آن روزها کنارش بنشینم و درددل کنیم. پس امروز فرصت را از دست ندادم و تا دور و برمان خلوت شد، کنارش نشستم. یکراست هم رفتم سر اصل موضوع و گفتم: **«بگو ببینم دختر، چه می‌کنی؟ این چه سر و وضعیه برای خودت درست کردی؟»**

اشاره‌ام به صورتش بود و ادامه دادم: «اتو نداشتی به روپوشت بکشی؟ الان از کیف کلاس اولی‌ها با وسایل آرایش بیرون می‌یاریم، تو با این سن و سال هنوز این چیزارو نمی‌شناسی؟!»

چشمهایش پر از اشک شد. جا خوردم. قصد شوخی داشتم و می‌دانستم نه او اهل این کار است نه مدرسه جای آن، اما گویی بدجوری توی خال زده بودم. دستش را در دست گرفتم و پوزش خواهانه گفتم: «چی شده، نسترن؟ مگه من چی گفتم؟ تو اون وقتا یه دهن داشتی و صدتا خنده. چرا این‌طور پژمرده شدی؟»

بغضش ترکید و گفت: «تو که نمی‌دونی عاطفه جان! تو که نمی‌دونی!»

آرام دستهایش را نوازش کردم و گفتم: «بگو تا بدونم.»

ناگهان تغییر حالت داد و با عصبانیت گفت: «می‌دونی من چند سالمه؟»

ـ «دقیق نه، ولی باید سی ـ سی و پنج سالی داشته باشی.»

با لحنی که نفرت و بیزاری از آن می‌بارید، گفت: «دقیقاً سی و نه سال و دو ماه و چهار روز.»

خنده‌ام گرفت. گفتم: «دقیقه و ثانیه‌شم می‌گفتی! خوب، حالا که چی؟»

با خشم گفت: «یعنی که من دیگه یه دختر ترشیده‌ام! یعنی که یه پیردخترم!»

برعکس او خیلی خونسرد و آرام بودم.گفتم: «خب که چی؟ مگه تو تنها دختر به این سن هستی که شوهر نکردی؟ صدتا دختر مثل تورو اسم ببرم که همه‌رو هم می‌شناسی، دلت آروم می‌گیره؟ الان همه می‌دونن سن ازدواج خیلی بالا رفته.»

دستش را از دستانم بیرون کشید و خشمگین گفت:

«اما نه دیگه چهل سال!»

گفتم: «نه، چرا این‌طور فکر می‌کنی؟ همین پریشب عروسی یکی از دوستام بود. عروس و داماد هر دو بالای چهل سال داشتن.»

عصبانی گفت: «اون داماد خیلی ساده بوده یا عیبی داشته. وگرنه هیچ مرد چهل ساله‌ای نمی‌یاد با همسن خودش ازدواج کنه! می‌ره دنبال یه دختر ترگل ورگل بیست ساله!»

دستش را دوباره در دست گرفتم و گفتم: «عزیزم، گیرم حرفت درست. این به تو چه ربطی داره؟ خلاصه برا هر دختری شوهری هست. به قول قدیمی‌ها دیر و زود داره، ولی سوخت و سوز نداره. حالا حافظ می‌گه جان بی‌جمال جانان میل جهان ندارد، قبول ولی راستش رو بگو، راستی راستی دردت همینه که به این حال و روز پریشان و افسرده افتادی؟»

بلند و با لج گفت: «آره، برا اینکه دیگه کسی نمونده به روم نیاره چهل سالمه و بی‌شوهر موندم. همه عید نوروز یا روز تولدشون که می‌شه، براشون روز خوشی و کیفه. ولی این روزا می‌دونی من چه حالی می‌شم؟ هر سال نوروز یا هر سالگرد تولدم یعنی که یه سال دیگه پیرتر شدم و یه سال دیگه از امکان شوهر کردنم کمتر شده. می‌دونی پیردختر بودن تو فک و فامیل یعنی چی؟»

گفتم: «عزیزم، این حرفا چیه؟ مگه تو تو صد سال پیش زندگی می‌کنی؟ به دیگران چه ربطی داره تو ازدواج کردی یا نه؟ مگه خودشون هم با همچین مشکلی مواجه نیستن یا یکی با موقعیت تو، دور و برشون نیست؟ ولی این‌رو هم بگم، یه کم تقصیر خودتم هست‌ها. چون روان‌شناسا می‌گن تفکر منفی میدان دادن به ناامیدی‌ها است. تو وقتی واقعیت بالا رفتن سن ازدواج تو جامعه‌مون رو نمی‌پذیری، می‌ری دنبال افکار بد و منفی و همین عامل باعث می‌شه روزبه‌روز بر ناامیدیت اضافه بشه، درحالی که اگه به قول دیل کارنگی قدر داشته‌های‌مان را بدانیم پیشرفت می‌کنیم.

تو خیلی چیزا داری که می‌تونی بهشون افتخار کنی و نذاری نومیدی بر تو مسلط بشه.»

با لج گفت: «مثلاً چی؟»

«مثلاً همین شغلت که از بس بهش عشق داری و خوب کار می‌کنی، برات یه موقعیت بزرگه. راستی، یادم رفت بگم، سابقه کارت از بس خوبه، از اداره بهم خبر دادن دیگه می‌خوان استخدام رسمیت کنن و جزو حق‌التدریسی یا حذف نمی‌شی.»

به وجد آمده گفت: «راست می‌گی؟»

«دروغم چیه؟ فکر کردی چون خودت قدر خودت رو نمی‌دونی، دیگرانم نمی‌دونن؟»

ذوق‌زده نگاهم می‌کرد. لبخندی زدم و گفتم: «یه داشته دیگه‌م داشتی. اون وقتا حرف از نقاشی می‌زدی و نمایشگاهی که می‌خواستی برگزار کنی. به کجا رسوندیش؟»

دوباره گرد غم بر چهره‌اش نشست. سرش را پایین انداخت و غمزده گفت:

«دیگه ولش کردم. این‌قده نقاش و هنرمند تو این کشور ریخته که دیگه کسی به من توجه نمی‌کنه.»

گفتم: «دِ نشد دیگه! تو همه‌اش می‌خوای دیگران بهت توجَه کنن. نمی‌دونم، شوهر بیاد دنبالت، گالری‌دار بیاد دنبال تابلوهات و... ولی عزیزم، از قدیم گفتن از تو حرکت، از خدا برکت یا به قول امروزی‌ها هیچ کس و هیچ چیز غیر از درک خودتان نمی‌تواند شما را برهاند.» و با خنده ادامه دادم: «به خدا، منم اگه مرد بودم، با دیدن این سر و وضعت و این روحیه داغونت نمی‌اومدم خواستگاریت!»

برای اولین بار به خنده افتاد و روی دستم زد و گفت: «تو هم با این حرفات!»

گفتم: «آره، منم با این حرفام! می‌گن یه شغالی جرب داشت و برای فرار از اون هی می‌رفت این‌رو و اون‌ور ولی هرجا می‌رفت، دردش درمان نمی‌شد. نارضایتی خاطر ما آدما هم حکم همون جرب‌رو داره که اگه خودمون از بینش نبریم، به همه جا می‌کشونیمش و هیچ جا هم درمان نمی‌شه. خب، حالا کی بیام نمایشگات؟»

گفت: «تو هم چقده خوش‌بینی عاطفه جان! می‌دونی چند ماهه دست به قلم‌مو نبردم؟»

گفتم: «نبردی که نبردی! حالا ببر! اولی‌شم مال منه و برا این اتاقم. می‌خوام یه تابلوی دبش برام بکشی تا هر کی پاشو می‌ذاره تو این دفتر، از اون نازِ کوچولوی هفت ساله کلاس اولی گرفته تا بابای پیرِ مدرسه کیف کنه.» و خندان نگاهش کردم.

در سکوت مرا می‌نگریست. عاقبت گفت: «تو هم عاطفه جان، از این حرفا و کارات دست برنمی‌داری. همون دل روشن و امیددهنده‌ای بودی که بودی. باشه، تسلیم!»

و دست‌هایش را به نشانه تسلیم بالا برد.

بوسیدمش و گفتم: «آره عزیزم، تسلیم. تسلیم در برابر حق و الطاف و نعمت‌هایی که خداوند به ما بخشید. پس برون خرام و ببر گوی خوبی از همه کس.» و همراهش آماده رفتن شدم.

■

۱۰ روش برتر مطالعه

ترجمه: سعیده طاهری

به همان اندازه که بین انسانها تفاوت وجود دارد، روشهای مطالعه آنها نیز متفاوت است؛ اما هنر واقعی در این است که از میان تمامی روشها بهترین و کارآمدترین آنها را انتخاب کنیم. این روشها فهرستی از شیوه‌های برتر مطالعه است که درمیان عده زیادی آزمایش شده و درعین حال ممکن است تنها برخی از آنها برای شما مفید واقع شود و مابقی به کارتان نیاید، اما توصیه می‌شود که همه این شیوه‌ها را امتحان کنید و از بین آنها بهترین و مفیدترین‌شان را که با ویژگی‌های شما متناسب است، انتخاب نمایید و به‌کار گیرید.

* * *

۱.مکان مشخصی را برای مطالعه انتخاب کنید: جایی که برای مطالعه برمی‌گزینید، باید آرام و به دور از عوامل مزاحم باشد. برای مطالعه می‌توان یکی از اتاقهای آرام خانه و یا گوشه خلوتی در محل کار، میز تحریری در اتاق خواب و یا حتی آشپزخانه و کتابخانه محل را درنظر گرفت. این بستگی به موقعیت و خصوصیات روحی شما دارد که در کجا بهتر تمرکز می‌کنید و آرامش بیشتری دارید. اگر در هنگام مطالعه مکانی را مناسب حال خود یافتید، همان جا را انتخاب کنید و از این پس در آنجا به مطالعه بپردازید. این نکته را همواره در نظر داشته باشید که مطاله درحین دراز کشیدن و لم دادن اصلاً وضعیت مناسبی نیست و قدرت یادگیری شما را کاهش می‌دهد.

* * *

۲. در زمانهای مشخصی به مطالعه بپردازید: وقت معینی از روز را برای مطالعه انتخاب کنید که در آن تمرکز بیشتری دارید و به قول معروف هوش و حواستان بیشتر جمع است. آن زمان را در برنامه روزانه خود فقط به مطالعه اختصاص دهید؛ چرا که ممکن است در وقت دیگر تمرکز و آرامش لازم را نداشته باشید. سعی کنید این زمان دیروقت و یا بعدازظهر نباشد، چون در این ساعتها عموماً خسته هستید و توان فراگیری و تمرکز شما به دلیل فعالیت در روز کاسته شده است.

* * *

۳.وسایل و کتابهای خود را در جای مناسبی قرار دهید: سعی کنید وسایل موردنیاز، کتابها، یادداشتها و جزوه‌های خود را در مکان مناسب و مشخصی قرار دهید. با این کار، به سرعت به آنها دسترسی خواهید داشت. برای راحت‌تر شدن این امر می‌توانید کتابها، جزوه‌ها و تمام چیزهایی را که مربوط به مطالعه و درس شماست، به‌طور موضوعی مرتب کنید. به این ترتیب که مثلاً هر قفسه از کتابخانه را به یک موضوع اختصاص دهید: یک طبقه کتابهای مرجع، طبقه دیگر یادداشتها و نتایج تحقیق و... این کار به شما کمک می‌کند که وقت زیادی را صرف پیدا کردن آنها نکنید.

* * *

۴. عوامل حواس‌پرتی را بشناسید: در هنگام انجام تکالیف و یا مطالعه، باید تنها روی آن موضوع تمرکز کنید نه چیز دیگر! یعنی تمام حواستان بر روی مطلبی باشد که می‌خوانید. از عواملی که حواس را پرت می‌کند، پرهیز کنید. تلویزیون یکی از این عوامل است. در هنگام مطالعه تلویزیون را خاموش کنید. از دیگر افراد خانواده نیز بخواهید که آرامتر صحبت کنند و تا جایی که ممکن است فضای مطالعه را خلوت کنند. سعی کنید مکالمات تلفنی را بعد از اتمام مطالعه انجام دهید. به مسائل غیردرسی و اتفاقاتی که افتاده و یا برنامه‌هایی که باید اجرا کنید، اصلاً نیندیشید و ذهنتان را با افکار مزاحم اشغال نکنید. مطمئن باشید بعداً وقت کافی برای فکر کردن به همه این مسائل را دارید!

> **این روشها فهرستی از شیوه‌های برتر مطالعه است که درمیان عده زیادی آزمایش شده و درعین حال ممکن است تنها برخی از آنها برای شما مفید واقع شود**

۵. ابتدا مطالب سخت را بخوانید: اگر از مطالعه مبحث و یا درس خاصی وحشت دارید و یا فکر می‌کنید برای خواندن و فهمیدنش باید بیشتر تلاش کنید،آن را در آغاز کار بخوانید. در شروع مطالعه ذهن شما آمادگی بیشتری دارد و به‌اصطلاح مغز بازتر است. ازسوی دیگر پس از مطالعه آن، چون یادش گرفته‌اید، در حین خواندن سایر دروس، دیگر نگران آن نیستید.

* * *

۶. برنامه‌هایتان را برای کوتاه‌مدت تنظیم کنید: برنامه‌های درسی طولانی و حجیم را به بخشهای کوچکتر تقسیم کنید. با این کار، دیگر برنامه‌ها خسته‌کننده نیستند و راحت‌تر اجرا می‌شوند. بخشهای کوچک برنامه می‌تواند شامل جمع‌آوری یادداشتها، نوشتن پیش‌نویس اولیه تحقیق، تهیه اصلاحیه و توضیحات اضافی برای فهم بهتر مطالب، پاکنویسها و... باشد.

۷. به‌طور مرتب دوره کنید: تکلیف شب، تنها در انجام سرسری آن خلاصه نمی‌شود. یادداشتهایتان را به‌طور مرتب و پیوسته مرور کنید. مرور کردن تکالیف انجام شده و یادداشتهایی که سر کلاس و یا خود به تنهایی نوشته‌اید، نیز قسمتی از تکلیف شب است. این کار در هر روز تنها چند دقیقه وقت شما را می‌گیرد، اما مرور مرتب، مطالب را در ذهن شما پایدار می‌کند. اگر باور نمی‌کنید، آزمایش کنید.

* * *

۸.برنامه‌ای جامع و کلی داشته باشید: در آغاز هر ترم، به همراه خانواده برنامه‌ای جمعی تنظیم کنید و حتماً آن را یادداشت کنید. نوشتن برنامه به شما کمک می‌کند که وظایف و انتظارات خود و سایر اعضای خانواده را بدانید و براساس آن نقش خود را مشخص کنید. به عنوان نمونه در این برنامه ساعات مطالعه شما تعیین شده است و افراد خانواده را موظف می‌کند که در آن ساعات مراعات حال شما را بکنند. این یک برنامه کلی و خانوادگی است و در کنار آن هریک از افراد می‌توانند برنامه‌ای شخصی نیز داشته باشند.

* * *

۹. مطالعه زمان‌بندی شده داشته باشید: هنگامی که تصمیم به مطالعه درسی می‌گیرید، سریعاً یک برنامه ذهنی بریزید که از زمانتان بیشتر و بهتر استفاده کنید. این زمان را تقسیم‌بندی کنید و هر بخش را به موضوعی اختصاص دهید؛ مثلاً اگر تصمیم گرفته‌اید که ۱/۵ ساعت فیزیک بخوانید، میزان وقتی را که برای هر فصل اختصاص می‌دهید هم مشخص کنید. به عنوان نمونه ۲۰ دقیقه فصل ۱، ۳۵ دقیقه فصل ۲ و...

* * *

۱۰. تندخوانی نکنید: اگر شیوه‌های پیشین را دنبال کرده باشید، به اجرای این روش اصلاً نیاز پیدا نمی‌کنید. در هرحال بهتر است بدانید که مطالعه سریع و بدون تعمق و به‌اصطلاح تندخوانی، فراموشی سریع را به دنبال دارد. به عبارتی به همان سرعت که یاد می‌گیرید، به همان سرعت هم فراموش می‌کنید.

منبع: **Tehran Times Daily**

نقطهٔ آغاز تصمیم‌های بهتر، نقطهٔ پایان تصمیم‌های بدتر است

عروسی خودم یادم رفت

ماجراهای خواستگاری

از : کورش کاشانی

دایی مهرداد که از خارج آمد همه به تکاپو افتادند. مادربزرگم می‌خواست این دفعه هرطور شده زنش بدهد. هر سفر که می‌آمد، به هزار دلیل نمی‌توانست ازدواج کند. یا بزرگی از خانواده می‌مرد یا دختر مورد علاقه‌اش را پیدا نمی‌کرد و یا اینکه با آنها به تفاهم نمی‌رسید. بالاخره در آن تابستان مادربزرگ قسم خورده بود هرطور شده باید برای دایی مهرداد همسر مناسبی پیدا کند.

از همان روزهای اول، هر کدام از دوستان و اقوام که دختری سراغ داشت معرفی کرد و یکی یکی رفتند خواستگاری، اما چون دایی مهرداد خودش خیلی مصر نبود که این کار انجام شود، روی هر دختری ایرادی می‌گذاشت. دیگر همه را خسته کرده بود.

آن روزها من دانشجوی سال دوم بودم. هر کس به من می‌رسید اعتراض می‌کرد که چرا دختری در دانشگاه مناسب دایی پیدا نمی‌کنم. اما این کار برای من خیلی سخت بود، زیرا چطور می‌توانستم از بین آن همه دختر تشخیص بدهم که کدام یکی برای دایی مهرداد مناسب‌تر است؟

خلاصه آنقدر گشتیم تا بالاخره من برحسب تصادف دختری را در بوفه دانشگاه دیدم که حس کردم برای دایی می‌تواند همسر خوبی باشد. همه مشخصاتی را که او می‌خواست، داشت. قد بلند، لاغر، چشم‌های درشت و تا حدی سفید.

برایم کار سختی بود اما بالاخره رفتم جلو. سلامی کردم و پس از معرفی خودم و با کمی مقدمه‌چینی موضوع را به او گفتم. او هم مثل من هول کرده بود و نمی‌دانست چه بگوید. بالاخره شماره تلفن خانه‌شان را از او گرفتم و وقتی به منزل آمدم حسابی خوشحال بودم. این طوری دیگر کسی به من فشار نمی‌آورد که چرا دختری برای دایی مهرداد پیدا نمی‌کنی(!)

شماره را دادم دست مادر. او هم چند روز بعد تلفن کرد و قرار گذاشت تا برای آشنایی بیشتر به خانه آنها برویم. روز اول من به اتفاق مادر و خاله‌ام رفتیم محل زندگی آنها. خانه‌ای کوچک در دل شهر بود. تا ما را دیدند جا خوردند. احتمالاً منتظر دایی بودند و دلشان می‌خواست او را ببینند. غافل از اینکه مادرم هر چقدر سعی کرد دایی را راضی به آمدن کند، او قبول نکرد. دیگه از خواستگاری رفتن خسته شده بود. خاله خیلی زود سفره دلش باز شد و گفت که برادرش چقدر ایرادگیر است. اما دختر آنها همه مشخصه‌های لازم را داشت و همگی امیدوار بودیم این بار قضیه به سرانجام خوبی برسد. جلسه بعد همراه دایی رفتیم. وقتی از مجلس بیرون آمدیم او بدون هیچ تأملی گفت:

-این همان دختری است که من همیشه دنبالش بودم!

همگی خوشحال شدیم. فکر کردیم این مأموریت سخت بالاخره تمام شد و می‌شود فکر کرد که بالاخره دایی سروسامان می‌گیرد و مادربزرگ به آرزویش می‌رسد. مادرم با خوشحالی فردای آن روز زنگ زد به خانه آنها تا جوابشان را بگیرد، اما مادر آن دختر با تأسف گفت که دخترش دایی را نپسندیده! این عجیب‌ترین اتفاق به حساب می‌آمد. همگی شوکه شده بودیم. دایی هم از نظر مالی موقعیت خوبی داشت و هم از نظر ظاهر کاملاً برازنده بود. مادر هرچه سعی کرد علت این موضوع را بفهمد موفق نشد. نمی‌دانید دایی چه حالی شده بود. باورش نمی‌شد که آن دختر جواب رد داده باشد. درست بود که خانواده بسیار معمولی داشت و با امکانات خوبی هم زندگی نمی‌کرد، اما در انتخاب دایی تأمل کرده بود. خیلی دخترها وسوسه مال دایی چشم‌هایشان را کور می‌کرد و حتی به آنها اجازه نمی‌داد به جوانب قضیه فکر کنند. اما این دختر در همان وهله اول جواب رد داده بود.

ولوله عجیبی در خانه راه افتاد. بالاخره بعد از کلی بحث و جدال به این نتیجه رسیدند که من باید شخصاً با آن دختر صحبت کنم. با اینکه کار خیلی سختی به نظر می‌رسید، اما چاره‌ای نداشتم.

روز بعد وقتی او را در دانشگاه دیدم، قبل از اینکه من حرفی بزنم، خودش شروع به صحبت کرد و گفت که اختلاف فرهنگی زیادی بین دو خانواده هست و هرگز نمی‌خواهد تن به چنین وصلتی بدهد و بعد هم آرزو کرد که دایی همسر بسیار بهتر از او پیدا کند و به سعادت برسد.

همه حرفهایی که از قبل آماده کرده بودم بلااستفاده بود. او حرفش را زد و رفت. به خانه که آمدم، هیچ کس از خبری که همراهم آورده بودم، خوشش نیامد. شاید حق با آنها بود، اما به هرحال کاری از دست من برنمی‌آمد. دایی کم‌کم باید می‌رفت و چیزی به تاریخ برگشت بلیتش نمانده بود. اما با وجود عشقی که نسبت به آن دختر احساس می‌کرد، چطور می‌توانست برود؟!

بالاخره دل به دریا زد و برخلاف تصور همه، خودش رفت خانه آنها، ولی هرچه سعی کرد آن دختر را متقاعد کند فایده‌ای نداشت. او نمی‌خواست خارج از کشور زندگی کند. دایی تا آن حد کوتاه آمد که قول داد در ایران بماند و کاسبی راه بیندازد. اما باز آن دختر قبول نکرد...

این داستان ادامه پیدا کرد. دایی رفت خارج و من با آن دختر روزبه‌روز بیشتر صمیمی می‌شدم. انگار چیزی در این دختر بود که هیچ کس نمی‌توانست از او دل بکند. در این مراوده‌ها ما آنقدر به هم نزدیک شدیم که تمام وقت بیکاری‌مان را با هم می‌گذراندیم. می‌دانستم این دوستی ما هیچ ربطی به موضوع خواستگاری ندارد ولی دایی و همه اعضای خانواده امید داشتند که صمیمیت ما باعث رسیدن دایی به آن دختر شود، اما اتفاق دیگری افتاد.

در این رفت و آمدها، برادرش به من علاقه‌مند شد. طوری که یک روز خانواده آنها به‌طور رسمی این موضوع را مطرح کردند. دایی فکر می‌کرد حالا وقتش رسیده که دوباره برای این ازدواج اقدام کند، بنابراین آستین‌هایش را بالا زد و به سرعت خودش را به تهران رساند.

ناصر، پسر بسیار خوبی بود و پدر و مادرم هیچ ایرادی نتوانستند روی او بگذارند. اما تنها مسأله این بود که خواهر ناصر باید رضایت می‌داد با دایی من عروسی کند و با اینکه انتظار بی‌جایی بود اما نمی‌دانم چرا همه آن را طبیعی می‌دیدند.

بالاخره در جلسه خواستگاریم موضوع مطرح شد و دایی باز از آن دختر خواستگاری کرد. در آن مجلس انگار به خواستگاری من نیامده بودند، چرا که باز موضوع ازدواج دایی مطرح بود. بالاخره پدر و مادرم مجبور شدند با خواستگاری ناصر موافقت کنند، هرچند که امیدی به ازدواج دیگری نبود.

در تمام دوران نامزدی‌ام، همه سعی می‌کردند من را متقاعد کنند که باید ناصر و خواهرش را تحت فشار بگذارم تا...

فایده‌ای نداشت. باید خودش تصمیم می‌گرفت. دلم نمی‌خواست زندگی‌ام را به خاطر خواست دایی‌ام خراب کنم، با این وجود همه اعضای خانواده به‌طور ناخودآگاه در مقابل آن دختر جبهه گرفته بودند. تا اینکه یک روز اتفاق عجیبی افتاد.

می‌دانستم غرور و تکبر دایی‌ام آن دختر را از این ازدواج منصرف کرده بود، اما در مراسم ازدواج من و هنگامی که سخت گرفتار کارهای عروسی بودم، دایی هر موقعیتی که پیدا می‌شد با آن دختر صحبت می‌کرد و بالاخره کار به جایی رسید که خواهر ناصر فرصت خواست تا راجع به این موضوع بیشتر فکر کند. زیرا دایی در مراوده‌هایش با او خیلی عوض شده و کم‌کم به این نتیجه رسیده بود که باید تغییر رویه بدهد و نمی‌شود همیشه دنیا را به یک رنگ دید. خواهر ناصر هم وقتی این تغییرات را واضح و روشن دید، امیدوار شد.

شب عروسی، وقتی مهمانها توی حیاط بودند، یکدفعه صدای جیغ و خنده و شادمانی از گوشه حیاط بلند شد. ابتدا فکر کردم آنها به خاطر من و ناصر شادی می‌کنند، اما نه، غیرعادی بود. چون همه گوشه‌ای جمع شده بودند و کسی به ما توجه نمی‌کرد. ناصر رفت در جمعشان، صدای فریاد او هم بلند شد. آمد سراغم و گفت:

-خواهرم جواب بله را داد...

تمام مراسم عروسی من تحت‌الشعاع قرار گرفت. دو خانواده مدام راجع به تاریخ ازدواج و مهریه و بقیه شرایط ازدواج آنها حرف می‌زدند. دیگر خودم هم یادم رفته بود شب عروسی‌ام است. عجب مراسمی بود! وسط جشن عروسی دو نفر دیگر داشتند قرارهایشان را برای زندگی آینده می‌گذاشتند...

در پیچ و خم دادگاه

از: راشین مختاری

قربانی دعوای پدر و شوهر

با چادر سیاه و بچه بغل ایستاده کنار در شعبه دادگاه. صورت آرامی دارد و نگاه نگران. منشی دادگاه می‌گوید:

- باز هم باید صبر کنید. هنوز از زندان نیامده.

دست بچه را می‌فشرد. می‌گوید:

- ممکن است پشیمان شده باشد؟! یعنی ممکن است اصلاً نیاید؟

منشی دادگاه سری تکان می‌دهد:

- چه بگویم، حاج خانم، خدا می‌داند، هنوز دیر نکرده. اگر تا یک ساعت دیگه نیامد ممکن است...

بچه را می‌کشد دنبال خودش و روی نیمکت چوبی می‌نشیند. آن همه هیاهوی اطراف هیچ تأثیری روی نگاه گنگ و سکوت چهره‌اش ندارد. بچه انگار به تابعیت از مادر آرام نشسته و هیچ نمی‌گوید. کنارش می‌نشینم، می‌پرسم:

- شوهرت زندان است؟

سری به علامت مثبت تکان می‌دهد و من می‌گویم:

- به چه جرمی؟

عمیق خیره می‌شود به من. با نگاهش می‌گوید که نای سؤال و جواب را ندارد. می‌گوید که حرفهایش برای دیگران معنایی ندارد. می‌گوید که در تنهای‌اش کسی شریک نیست و من سعی می‌کنم با معرفی خودم، دریچه‌ای به تنهایی او باز کنم. در جدال هستیم. پذیرای من نیست و من محو نگاه پرمعنایش هستم. بالاخره بغضش می‌ترکد. واژه‌های سرد و تلخ سرازیر می‌شوند:

- شوهرم چک برگشتی داشت. نتوانست چکهایش را وصول کند برای همین به بقیه مقروض شد.

- چند وقت است که زندان افتاده؟

- سه ماه. می‌خواهد... می‌خواهد طلاقم بدهد. توی این سه ماه حاضر نشده مرا ببیند. حتی بچه را هم ندیده. برای همین بچه را آوردم تا پدرش را ببیند. شاید به او رحم کند. من که توقع زیادی ندارم. همین که همسرش باقی بمانم کافی است. منتظر می‌مانم. بالاخره می‌آید. دیر یا زود می‌آید. مشکلات حل می‌شود. اما او حاضر نیست مرا به عنوان همسرش نگه دارد. امروز التماسش می‌کنم. کلی روزهای خوب داشتیم به حرمت محبتی که بینمان بوده باید به من فرصت بدهد.

- چرا می‌خواهد شما را طلاق بدهد؟

- داستانش طولانی است. موضوع برمی‌گردد به یک سال پیش. وقتی تصمیم گرفتیم از شهرستان به تهران بیاییم. من متولد تهران هستم. شوهرم اهل شیراز بود. در جشن عروسی یکی از بستگان مرا دید و پسندید. وقتی آمد خواستگاری‌ام، وضع مالی خوبی داشت. خانواده خوب و محترمی هم داشت. اما پدرم راضی به این وصلت نبود. نمی‌خواست مرا به شهرستان بفرستد. اما عماد شوهرم، خیلی پافشاری کرد. قول داد به دو سال نکشیده مرا به تهران می‌آورد. آنقدر آمدند و رفتند تا بالاخره پدرم متوجه شد که من هم به او علاقمندم و به این وصلت رضایت داد. جشن عروسی ما ورد زبان همه بود. عماد سنگ‌تمام گذاشت. هم تهران جشن گرفتیم و هم شیراز. آن روزها حس می‌کردم خوشبخت‌ترین زن عالم هستم. شوهرم عاشقانه مرا دوست داشت و می‌دانستم حاضر است همه کار بکند تا آب توی دل من تکان نخورد. در شیراز هرگز احساس غریبی نمی‌کردم. همه با من مهربان بودند، مخصوصاً وقتی باردار شدم دیگر مطمئن بودم اهل آن شهر هستم. مادر و پدرم اما همیشه بی‌تابی می‌کردند. من تنها دختر خانواده بودم و چهار برادر داشتم. مادر مدام غر می‌زد که چرا من نزدیک او نیستم و مدام یادآوری می‌کرد که عماد قول داده مرا هر چه زودتر به تهران برگرداند. سه سال از ازدواجمان می‌گذشت و این کار میسر نبود. کار و کاسبی عماد شیراز بود. رونق کار آنجا بیشتر بود. اما خانواده‌ام فکر می‌کردند کاسبی را می‌شود هر کجا راه انداخت و بهترین جا تهران است. پسرم دو ساله بود که من سخت مریض شدم. کلیه‌هایم درد می‌گرفتند و مرگ را به چشم خودم می‌دیدم. لحظه‌های دشواری بود. هیچ کس کنارم نبود. گاهی غر می‌زدم. مادرم چند بار برای پرستاری از من به شیراز آمد، اما این کار شدنی نبود. مادر نمی‌توانست زندگی‌اش را ول کند و به من برسد. از همان موقع کدورتها شروع شد. دکتر گفته بود آب شیراز به من نمی‌سازد. خانواده‌ام اصرار داشتند که من به تهران برگردم. بالاخره عماد هم توانست کاسبی در تهران راه بیندازد و ما به تهران آمدیم. همه چیز خوب بود. سال اول حتی عماد هم از اینکه آمده بودیم تهران راضی بود. به فکر بچه دوم هم افتاده بودیم که یک دفعه عماد دچار مشکل شد. چند تا از چک‌هایش وصول نشد. بلندپروازی کرده بود. پدرم به او پول قرض داد. عماد قول داد که در اولین فرصت آن را پس بدهد. کاسبی جواب نداد. روزهای تلخ شروع شد. هر روز یک جنگ و دعوای جدید داشتیم. عماد بدشانسی می‌آورد. پدرم بهش فشار می‌آورد که باید این پول را هر چه زودتر پس بدهد. او اما نمی‌توانست این کار را بکند. لابه‌لای این جنگ و گریزها، کدورتهای عجیبی پیش آمد. پدرم اعتقاد داشت که عماد وضع کارش بهتر شده و می‌تواند پول او را پس بدهد. اما این کار را نمی‌کند تا پدرم کوتاه بیاید و با رقم کمتر از رقم اصلی کنار بیاید. این بگومگوها روز به روز بیشتر می‌شد. من این وسط مانده بودم معطل که طرف کی را باید بگیرم!؟ از طرفی می‌دانستم که پدرم به آن پول نیاز دارد و از طرف دیگر عماد قسم می‌خورد که نمی‌تواند آن پول را پس بدهد. دعواها بالا گرفت. عماد حاضر نبود حتی بخشی از پول را هم بدهد. لجبازی می‌کردند. بالاخره در عین ناباوری، یک روز پدرم چک عماد را اجرا گذاشت و حکم جلبش را گرفت. این موضوع زندگی مرا بهم ریخت. عماد دستبندزده از خانه بیرون رفت. زندانی شدن او شوک بزرگی بود. هر چه سعی کردم در این مدت به او اثبات کنم که در این کار من هیچ نقشی نداشتم، باورش نشد. مدتی بود که عماد از من می‌خواست که حضورش در خانه را به هیچ کس اعلام نکنم اما نمی‌دانستم به پدرم هم نباید بگویم.

شوهرم چک برگشتی داشت، نتوانست چکهایش را وصول کند به همه مقروض شد تا اینکه...

تا اینکه بالاخره اتفاقی که نباید می‌افتاد، افتاد و او به زندان رفت. پدرم حاضر نیست از شکایتش صرف‌نظر کند. عماد هم حاضر نیست من و بچه را ببیند. در عین ناباوری چند روز پیش حکم احضاریه دادگاه به دستم رسید. متوجه شدم که شوهرم از زندان تقاضای طلاق کرده و...

چقدر پول مشکل‌ساز است. درحالی که نفس عمل این است که باید حلال مشکلات باشد. زندگی من دارد بهم می‌خورد تنها به خاطر مشکل مالی که بین پدر و شوهرم اتفاق افتاده. کاش کسی بود که در این میان به من هم فکر می‌کرد و می‌دانست که چقدر موقعیت را برای من سخت کرده‌اند... ■

وقتی عصبانی می‌شوید و کنترل خود را از دست می‌دهید، یک پل و راه برای برگشت بگذارید؛ همه را خراب نکنید ● «ج. گودرزی»

با امروز از شانس بیزارید

چگونه زندگی خود را تغییر دهیم

از: بهاره مهرنژاد

مطلب فوق، عنوان سؤالی است که می‌خواهم در این شماره به آن پاسخ دهم اما قبل از آن شما خوانندگان عزیز را به خواندن این مطالب دعوت می‌کنم.

شاید عده‌ای معتقد باشند که زندگی را تغییر دادن، نوعی دخالت در کار خداوند محسوب می‌شود ولی من به آنها می‌گویم خداوند به ما فکر داده که زندگی ما نیز زاییده آن است و یقین دارم، بزرگترین مشکلی که من و شما با آن دست به گریبان هستیم و حتی یگانه مشکل ما، چگونه فکر کردن است.

به راستی اگر ما نتوانیم خوب فکر کنیم، برسر مشکلاتمان چه خواهد آمد؟

نوع زندگی ما بستگی به چگونگی افکار ما دارد و تا جایی که اگر افکار خوشی به مغز خود راه دهیم یقیناً خوشبخت خواهیم بود و برعکس اگر ذهن خود را تسلیم پریشانی و افکار فلاکت بار کنیم دچار پریشانی و شکست خواهیم شد و همچنین اگر دائماً درحال بدبینی باشیم به جز روی‌گردان شدن دیگران از ما نتیجه دیگری نخواهد داشت.

نظر من این نیست که شما نسبت به مسائل زندگی بی‌اعتنا و خونسرد باشید، چون بدبختانه زندگی آنقدرها هم آسان نیست، اما شما می‌توانید دربرخورد با این مسائل به جای رویکرد منفی، یک حالت فکری مثبت داشته باشید. به عبارت دیگر، ما همواره باید متوجه مشکلات خود باشیم ولی نگران نشویم چرا که اساساً بین «توجه داشتن» و «نگران شدن» تفاوت زیادی وجود دارد. توجه یعنی اینکه شخص مشکلات خود را دریافته و باآرامش خاطر در رفع آن‌ها اقدام نماید. درصورتیکه نگرانی یعنی بیهوده و دیوانه وار در خود چرخ زدن، حرص خوردن و بهره‌ای نبردن.

در بیان فرق بین توجه ونگرانی همین کافی است که یک فرد می‌تواند به مشکلات بزرگ زندگی خود توجه کند و درعین حال غیراز افکار مثبت و امیدبخش، اندیشه‌ای به خود راه ندهد علیرغم اینکه شکست را جزء جدانشدنی کار بر می‌شمرد، آن را تمرین سودمندی برای دستیابی به پیروزی دانسته و هرگز به شکست اجازه ندهد که او را از پای درآورد. طریقه فکر کردن، اثر قوی و باورنکردنی بر نیروی جسمانی ما دارد. باورکنید، علت اصلی همه رنج‌ها در مغز و نحوه تفکر آدمی است.

تا جایی که شما می‌توانید با عوض کردن فکرتان، نگرانی و بیماری‌های گوناگون را از خود دور کرده و زندگی جدیدی را شروع کنید.

بنابراین به خود بگویید: «می‌دانم، می‌دانم، این تغییرات را صدهابار دیده‌ام و بهاندازه‌ای برایم معمولی شده که از دیدن آن در شگفت می‌مانم.»

یادتان باشد، حوادث زندگی، شما را از پای در نمی‌آورد بلکه طرز فکر شما نسبت به آن حوادث است که این اختلالات عصبی را موجب می‌شود و شما اگر بخواهید، می‌توانید روحیه منفی را درخودتان تسخیر کنید و در آن صورت نیرومندتر از فردی هستید که شهری را تسخیر می‌کند.

بلی، ما اگر بتوانیم افکار مولد شجاعت و آرامش را پرورش دهیم قادر خواهیم بود شهر آرزوهایمان را تسخیر کنیم.

من اطمینان دارم که راحتی خیال و خوشی که در زندگی نصیب ما می‌شود، به اینکه جای ما کجاست و یا چه قدر ثروت داریم بستگی نداشته وتنها به طرز تفکر ما مربوط می‌شود.

طریقه فکرکردن اثر قوی و باور نکردنی بر نیروی جسمانی ما دارد. باور کنید علت اصلی همه رنج‌ها در مغز و نحوه تفکر خودمان است.

اگر فکر می‌کنید اتفاقاتی مانند پیروزی سیاسی، ازدیاد درآمد، درمان بیماری، بازگشت یار و بروز حوادث خارجی است که شما را مسرور می‌سازد، باید بگویم هرگز این نکته را باور نکنید. زیرا هیچ‌کس جز خود شما نمی‌تواند موجبات آسودگی خیالتان را فراهم کند.

جالب است بدانید، ناپلئون بناپارت با تمامی شکوه، ثروت و قدرتی که در اختیار داشت درمورد زندگی خود گفته است: «هرگز شش روز خوش در زندگی نداشته‌ام.» در حالیکه هلن کلر که از دوسالگی کور و همچنین کرولال بود به گفته خودش زندگی را بیش از حد تصور زیبا یافته است.

«**کنفوسیوس**»، فیلسوف بزرگ به ما انسانها توصیه نموده که در بیرون کردن اندیشه‌های پوچ و باطل از مغز خود، بیش از دفع دمل و ورم از بدن علاقه‌مندی و توجه به خرج دهیم و امروزه پس از نوزده قرن، طب جدید نیز ضمن تأیید نظر او، اظهار داشته که چهارپنجم بیماری‌ها، تنها در اثر خستگی و فشار وهمچنین هیجانات عصبی می‌باشد.

پس مشاهده می‌کنید انسان آنقدر که از فکر حوادث آینده ناراحت می‌شود از خود آن حوادث در زحمت و عذاب نیست و به عبارت دیگر فکر ما درباره آنچه اتفاق افتاده برما تسلط کامل دارد.

من قصد ندارم در موقعی که شما دستخوش درد و رنج فراوان بوده و اعصابتان مثل سیم در نوسان است به شما بگویم که می‌توانید مسیر فکرتان را با یک تصمیم ارادی عوض کنید. بلکه تنها گفتن را کافی نمی‌دانم و راه آن را هم به شما نشان خواهم داد.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی می‌گوید: ما نمی‌توانیم تنها از راه اراده و احساسات، خود را تغییر دهیم اما می‌توانیم اعمال خود را عوض کنیم و زمانی که عمل ماعوض شد، احساسات ما نیز تغییر خواهد کرد.

بنابراین درموقعی که شادی از شما گریزان شد تنها راهی که می‌تواند شما را بسوی خوشبختی هدایت کند این است که بتوانید شاد و گشاده‌رو مثل اینکه هیچ اندوهی در شما نیست خوشحال و سردماغ نشسته و گفت‌وشنود نمایید.

باور کنید نیرو و قدرتی که سرنوشت‌تان را تعیین می‌کند در خود شماست و تمام کارهای انسان نتیجه اندیشه‌های اوست، در واقع آدمی می‌تواند با اعتلای اندیشه‌اش، ترقی کرده و کارهای شگرف انجام دهد و در مقابل با سستی و کاهلی و عدم تمایل به تقویت فکر می‌تواند خود را درمانده و بیچاره سازد و در حالی که بنابر تمامی روایات کتاب‌های مقدس، خداوند به انسان قدرت تسلط بر کره زمین را عطا نموده است آن وقت چطور ما انسان‌ها نمی‌توانیم برنفس، اندیشه، ترس و همچنین بر روح خود مسلط شویم؟

بیایید با یکدیگر به این تسلط دست یابیم و زندگی خود را تغییر دهیم باورکنید کار سختی نیست و فقط کافی است که ابتدا با قلم و کاغذ آشتی کرده و برروی آن تمامی افکار منفی را که ذهن هوشیار و نیمه هوشیار شما را دربر گرفته بنویسید. ولی با دیدن این ناتوانی‌ها نگران نشوید چون تنها با سه کلمه رمزگونه می‌توانید تمامی آن‌ها را بدست آورید: «**می‌دانم**»، «**می‌شود**» و «**می‌توانم**».

این کلمات را با خود تکرار کنید و نگذارید افکار منفی و ترس به مغزتان حمله‌ور شود. چرا که حضرت داوود(ع) نیز می‌فرماید: «**از آنچه می‌ترسیدم، برسرم آمد.**»

به خاطر داشته باشید که جهان ما جهان تأثیرات است و هرآنچه بفرستیم درنهایت به سوی خودمان باز می‌گردد و به عبارت دیگر ما از تأثیر بازگشت دستخوش ترس می‌شویم. مثل بازی «بوم رنگ» که بعداز پرتاب، دوباره به سمت ما باز می‌گردد بهمین دلیل اگر شما برای چیزی که از آن می‌ترسید یا به آن احتیاج دارید خود را آماده کنید، همان را بسوی خود جذب خواهید کرد.

بنابراین، شما باید برای خوشبختی خود مبارزه کرده و با پیروی از برنامه روزانه‌ای که حاوی تفکرات سودمند و مسرت انگیز است، در راه خوشبختی پیش بروید و در این راه هیچگاه سخنی از فقر یا محدودیت بر زبان نیاورید. درضمن طی این راه باید اعتقادات مذهبی خود را هم قوی کنید. و به این باور برسید که خدای شما صاحب خیر وتوانایی است و اینکه او بار قرض‌های شما را می‌پردازد این گونه است که می‌توانید به خود عادت دهید تا در دنیای شگفتی‌ها زندگی کنید. دنیایی که در آن برحسب ظواهر داوری نخواهید کرد. به چشم درونی‌تان هم عادت دهید تا موفقیت‌ها را در شکست، سلامتی را در ورای بیماری و برکت را درمیان بدبختی ببینند.

زیر نظر : ف . گویش
Email:f _gooyesh @ yahoo.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷

داستان شیرین یک ضرب‌المثل

این هفته:
گواه شاهد صادق در آستین باشد

این ضرب‌المثل زمانی به کار می‌رود که گوینده برای بیان مطلب و ادعای اثبات چیزی، نیاز به دلیل نداشته باشد و تمام نشانه‌های موجود برای اثبات حقانیت او کافی باشد.

اصل ضرب‌المثل بالا عاشق صادق بوده که بعدها تحریف شده و به صورت شاهد صادق در آمده است که در زیر به شرح ریشه تاریخی آن می‌پردازیم.

بعد از انقراض سلسلهٔ تیموریان به خصوص در عصر صفویه فساد اخلاقی در شهرهای بزرگ ایران رواج پیدا کرد. جوانان مرفه و بیکار، اغلب در مکانهای نه چندان خوشنام، ساعات خود را سپری می‌کردندو گاهی هم در همان مکانها عاشق و دلدادهٔ زنی می‌شدند و در رقابت و چشم و همچشمی جاهلانه، هر چه داشتند در راه جلب علاقهٔ محبوبشان نثار می‌کردند. گاه حتی افراد سالم و عاقل تا گلو در این منجلاب فرو می‌رفتند. آنها مدعی بودند که گرفتار سحر و جادو شده‌اند و دست کشیدن از محبوب برای آنها غیر ممکن است، مگر آنکه کسی که این علاقه را به وجود آورده، خودش آن را پاره کند.

بعضی از این اسیران محبت! بر روی بازوهای خود، داغ عشق داشتند این داغها با آهن سرخ بر بدن همه عشاق به وجود می‌آمد گاه عمق و سطح سوختگی آن به اندازه یک سکه بزرگ و درشت بود این داغها نشان از آن داشت که آتش و آهن در مقابل آتش عشق عاشق هیچ است. معمولا این داغها را هنگامی به خود می‌زدند که عاشق از شدت علاقه از خود بی‌خود شده بود. هر عاشقی داغ بیشتری داشت، نشان دهنده شدت آتش عشق او بود.

بعضی‌ها حتی از سرتاپای بدن خود را با این نشانه‌ها آرایش می‌کردندو با این کار می‌خواستند بگویند که آتش دلشان از آتشی که بازویشان را داغ کرده، سوزناک‌تر است!

پس همانطور که ملاحظه کردید، عاشق صادق وقتی می‌توانست عشق و شیدایی خود را به معشوقه اثبات کند که از درون آستین یعنی بازوان خویش، داغ عشق را به عنوان گواه در بیاورد و برای سر و جان خود در راه جانان، ارزش قائل نباشد!

واژه‌نامه کردی

مل: گردن / لوت: بینی / چو: چشم / قل: پا / کلگ: انگشت / لیخرو: روده / زوان: زبان / لچ: لب

فرستنده: مرزبان بخشم از اسلام‌آباد غرب

باورهای عامیانه مردم ترکمن صحرا

ترکمن‌ها معتقدند که:

■ جنها از چیزهای نوک تیز مثل چاقو، سوزن، خنجر و... می‌ترسند و فرار می‌کنند و تنها راه مصون ماندن از آسیب آنها، پرهیز از ریختن کثافات در معابر و پرهیز از ریختن آب جوش بر روی زمین است.

■ گریه کردن پشت‌سر مسافر را بسیار بد می‌دانند و معتقدند این کار باعث روی دادن حادثه بد برای مسافر می‌شود.

فرستنده: جبرییل معتمد از گنبد کاووس

چیستان بلوچی

✓**چی نه در هه نه دریچه، پُر ای کولیچه؟**
جواب: هیک
برگردان: آن چیست که نه در دارد نه پنجره، داخلش پر است از کلوچه؟
پاسخ: تخم‌مرغ

✓**چی هر کجا که گوزی بهار نرودی؟ جواب: آس**
برگردان: آن چیست که از هر جا عبور کند، آنجا علف سبز نمی‌شود؟
پاسخ: آتش

فرستنده: سوالی بزرار از روستای ملوران نیکشهر

ترانه چهاردهی

ای ورزی کـــاسه رضَه
ورزه بشـو بــاغه رضَه
ورزه بخورده توته رضه
رضـــه کنـه جـزو وزه

برگردان: گاو نر رضا چشم زاغ / گاو نر رفت در باغ رضا / گاو نر درخت توت رضا را خورد / رضا از دست گاو جلز و ولز می‌کند.

◇ ◇ ◇

هی یاره یاره شیرعلی   اشرفی به باغه شیرعلی
هـرکـه یـارمـن بُدو   مـن در عـزای شیرعلی

برگردان: آهای یار، یار من شیرعلی است / طلا و جواهرات در باغ شیرعلی است / هر کس جز شیرعلی یار من شود / من همیشه در غم جدایی شیرعلی می‌سوزم.

راوی: زهرا علیزادهٔ چهاردهی
گردآورنده: اعظم حسندوست
از: دهستان چهارده آستانه اشرفیه

ضرب‌المثل کازرونی

✓**ممدیش گرو چارده غازن.**
برگردان: محمدی‌اش گرو چهارده غاز است.
(توضیح: محمدی واحد پول در زمان محمدشاه قاجار بود که ارزشی بیش از غاز داشت.)
(کنایه از اینکه فردی چیز باارزشی را در ازای چیز بی‌ارزشی از دست بدهد.)

✓**خرد بی‌گیر جمله ول کنن.**
برگردان: کوچک را می‌گیرد، بزرگ را رها می‌کند.
(کنایه از فردی که کارهای بی‌ارزش را انجام می‌دهد و کارهای بزرگ و ارزشمند را رها می‌کند.)

فرستنده: غلامرضا رازقی از کازرون

واژه‌نامه لری (یاسوجی)

بو: بابا / دی: مادر / دوور: دختر / کُر: پسر / آو: آب / بیو: بیا / جومه: پیراهن / سی‌جی: برای چه / زی‌بیو: زود بیا / رت: رفت

فرستنده: سکینه قدمی دولت‌آباد از یاسوج

پاسخ به نامه‌ها

◁ **آقای عبدالواحد بلوچ از روستای هیتک شهرستان نیکشهر**

برادر گرامی، با کمی توجه در مطالب چاپ شده در صفحه فرهنگ مردم به راحتی متوجه می‌شوید که چه مطالب دیگری می‌توانید، برای این صفحه بفرستید. به عنوان مثال از رسوم رایج در استان سیستان و بلوچستان، غذاهای محلی، دوبیتی‌های عامیانه، تعبیر خواب، باور عامیانه، چیستان و... منتظر ارسال آثار متنوع شما هستم.

پیروز باشید

◁ **آقای عقیل عربی از شهرستان کلات نادری**

ضمن اظهار تشکر از لطف شما نسبت به مجله، در خصوص دیر رسیدن مجله به دست شما بهتر است، در ساعات اداری یکی از روزهای هفته با روابط عمومی مجله تماس بگیرید تا مساله با مسوولان امور توزیع شهرستانها مطرح شود. همچنین برای همکاری با مجله به عنوان خبرنگار افتخاری نیز می‌توانید ضمن تماس با روابط عمومی از چند و چون این امر مطلع شوید.

موفق باشید

◁ **آقای احسان ساسان - از کوهدشت**

اولین نامه شما به دستم رسید. اول آنکه نامه خود را روی دوطرف کاغذ نوشته بودید که چون تازه به جمع همکاران صفحه فرهنگ مردم پیوسته‌اید، از آن چشم پوشی می‌کنیم (البته این مطلب در مورد آقای عقیل عربی هم صدق می‌کند) اما در مورد اسم مستعارت هنوز متوجه نشده‌ام که چرا برخی از شما دوستان، از اسم مستعار استفاده می‌کنید؟ زیرا اصولاً مطلب فرهنگ مردم نمی‌تواند برای کسی مشکل ساز باشد، با این حال اگر دلیل قانع کننده‌ای مبنی بر استفاده از اسم مستعار دارید برایم بنویسید.

سربلند باشید

◁ **آقای جعفر بابایی از نمین**

نامه شما که حاوی برخی اسامی مردانه رایج در نمین و باورهای عامیانه بود به دستم رسید. تمام باورهای عامیانه‌ای که نوشته بودید، تکراری بود از مطلب دیگرتان در شماره‌های آینده استفاده خواهم کرد.

پایدار باشید

خوشی خود را در گرو خوشی دیگران نهادن نوعی عبادت است

سلسله گزارشهای زندان

چاپ و انتشار این سلسله گزارشها به منزله صحت و یا تأیید موارد مطرح شده در آن‌نیست.

هان ای دل عبرت بین

تهیه: مجید شادمان‌نژاد

این هفته: زندان ورامین -بند نسوان

من با قاتل شوهرم فرار کردم!

چیزی به اذان ظهر نمانده بود که مسوول بند نسوان زندان ورامین، دومین نفر را برای مصاحبه به دفتر واحد فرهنگی راهنمایی کرد.

زن درحالی که خودش را کاملاً در چادر مشکی‌اش پوشانده بود، سر به زیر روبرویم ایستاد. آثار خجالت و شرمندگی را حتی قبل از آنکه شروع به صحبت کند، در چهره‌اش می‌شد دید. حالت نگاههایش به‌گونه‌ای بود که ترحم هر بیننده‌ای را برمی‌انگیخت. او را دعوت به نشستن کردم و بعد هم برایش توضیح دادم که او را برای چه کاری به دفتر بند آورده‌اند. لحظاتی مکث کرد، کاملاً پیدا بود که متوجه منظورم نشده است. ناچار به زبان ساده‌تر و عامیانه برایش واژه مصاحبه را شرح دادم و او که گویی تازه متوجه منظورم شده است، در انتظار اولین سؤالم چشم به دهانم دوخت. از او خواستم خودش را معرفی کند و مختصری راجع به زندگی‌اش بگوید و او خیلی عوامانه گفت:

- سی و شش سال دارم. متأهل هستم و چهار فرزند دارم. اهل ورامینم. پدر و مادرم از عشایر و کوچ‌نشینان ورامین بودند. به خاطر همین زندگی کوچ‌نشینی و عشایری، هیچ‌کدام از ما پنج خواهر و دو برادر نتوانستیم حتی به اندازه خواندن و نوشتن درس بخوانیم و همگی بیسواد هستیم. من حتی نمی‌دانم چند سال دارم. چون اصلاً از حساب و کتاب سر درنمی‌آورم. حتی سن بچه‌هایم را نمی‌دانم. فقط در این حد می‌دانم که ۲۱ سال است ازدواج کرده‌ام. و دختر بزرگم را هم شوهر داده‌ام.

از وقتی که چشم باز کردم سختی کشیدم. چه در خانه پدر که یک دامدار خرده‌پا بود و چه در خانه شوهرم که کارگر بود. در زندگی فقط یک چیز را خوب می‌شناسم و آن کار است. سن زیادی نداشتم که شوهرم به خواستگاری‌ام آمد. تبعه افغانستان بود و کارگر، خیلی از من بزرگتر بود. پدرم که می‌خواست بچه‌هایش هرچه زودتر سر خانه و زندگی خود بروند، بدون توجه به اختلافات بین ما، حتی در مورد مذهب، مرا پای سفره عقد نشاند و تا چشم باز کردم دیدم باید با مردی زندگی کنم که هیچ وجه تشابهی با او ندارم.

مشکلات و گرفتاریهای ما از همان روزهای نخست آغاز شد. از چیزهای کوچک تا چیزهای مهم مثل نماز خواندن! هر روز با هم دعوا داشتیم و کتک‌کاری. هر روز که می‌گذشت من از زندگی‌ام دلزده‌تر می‌شدم، اما چاره‌ای نداشتم. باید تحمل می‌کردم، بلایی بود که پدر و مادرم بر سر من آورده بودند. الان که به ۲۱ سال زندگی مشترکم فکر می‌کنم، می‌بینم حتی یک روز آب خوش از گلویم پایین نرفته. چند سال بعد شوهرم به کارهای خلاف روی آورد. گاهی مواد می‌کشید، گاهی خرید و فروش می‌کرد. خلافهای اخلاقی داشت. علناً می‌شنیدم که برای فلان زن بیوه یا شوهردار، وسایل زندگی می‌خرد، اما زورش می‌آمد به ما خرج خانه بدهد. من مجبور بودم در یک بیغوله زندگی کنم درحالی که او پولهایش را خرج این و آن می‌کرد. در خانه مردم کار می‌کردم. رخت و لباس مردم را می‌شستم، صحرا کار می‌کردم تا شکم خودم و بچه‌هایم را سیر کنم. من در خانه‌ام یخچال و کولر نداشتم اما او برای مردم یخچال و کولر می‌خرید. با همه اینها با او می‌ساختم. چاره‌ای نداشتم. از او صاحب چهار فرزند بودم. اگر طلاق می‌گرفتم تکلیف بچه‌هایم چه می‌شد. به این فکر می‌کردم که حتی اگر در زندگی کم و کسر هم دارند، ولی لااقل خودم بالای سرشان هستم. حتی اگر پدرشان به آنها بی‌توجهی می‌کرد اما بالاخره پدرشان بود. اما اگر طلاق می‌گرفتم، مطمئن بودم پدرم اجازه نمی‌دهد دخترش با چهار بچه به خانه برگردد، پدرشان هم که آنقدر برای خودش داشت که دیگر به بچه‌هایش نمی‌رسید. ناچار همه چیز را تحمل می‌کردم. اگر هم یکبار کارد به استخوانم می‌رسید و به چیزی اعتراض می‌کردم، کتک‌کاری و فحش و ناسزا بود که نثار من و پدر و مادرم می‌شد. ناچار مجبور بودم هرچه می‌گوید قبول کنم و روی حرف او هیچ نگویم. حتی وقتی مرا مجبور می‌کرد که همپای او در دامداریها کار کنم، دندان روی جگر می‌گذاشتم.

> در این بین بدتر از همه آمدن میهمانان رنگ و وارنگ او بود. گاهی از افغانستان برای او میهمان می آمد و چندین و چند روز در خانه ما اقامت می کردند. گاهی هم همشهری هایش می آمدند و چند روزی می ماندند

در این بین بدتر از همه آمدن میهمانان رنگ و وارنگ او بود. گاهی از افغانستان برای او میهمان می‌آمد و چندین و چند روز در خانه ما اقامت می‌کردند. گاهی هم همشهری‌هایش می‌آمدند و چند روزی می‌ماندند و من چاره‌ای جز پذیرایی از آنها نداشتم. تا اینجای کار مشکلی نبود. اما... اما... امان از زمانی که آنها چند روز بیشتر می‌ماندند، همین که آنها پایشان را از خانه ما بیرون می‌گذاشتند دعواها و درگیری‌ها شروع می‌شد. او مرا در ماندن آنها مقصر می‌دانست. می‌گفت زیادی از آنها پذیرایی می‌کنم و آنها هم دیگر دل به رفتن نمی‌دهند. البته این بهانه‌ای بیش نبود. چون اگر کمی سهل‌انگاری می‌کردم، بعد فحش و ناسزا می‌شنیدم که چرا به میهمانان او کم‌توجهی کرده‌ام. یعنی چه پذیرایی می‌کردم و چه نمی‌کردم، فحش و ناسزا را می‌شنیدم.

این وضع تا بعد از ازدواج دخترم ادامه داشت. اما بعد از اینکه دخترم ازدواج کرد، عرصه برای من خیلی تنگ شد. ناچار تصمیم گرفتم برای مدتی قهر کنم و به خانه پدرم بروم و به او هم گفتم که دیگر نمی‌توانم این وضع را ادامه دهم. پس طلاقم را بدهد! البته قصدم اصلاً طلاق نبود. فقط می‌خواستم کمی او را بترسانم. ۲۱ سال صبوری کرده بودم و او هر بلایی که می‌خواست سر من آورده بود و حالا باید کمی تنبیه می‌شد!

دو-سه روز بعد از رفتن من، یک شب او به همراه یکی از اقوامش به منزل پدرم آمدند. شوهرم، فامیلش را آورده بود تا وساطت کند و مرا سر زندگی‌ام برگرداند.

آنها آمدند و شام را هم به اتفاق آنجا خوردیم. بعد از شام، پدرم با شوهرم صحبت کرد و بعد هم از من خواست بی‌سروصدا سر زندگی‌ام برگردم. من اگرچه از قبل قصدم این بود، اما اینطور نشان دادم که به احترام حرف پدرم با اکراه به خانه برمی‌گردم. آخرشب به اتفاق همسرم و بچه‌ها و همان واسطه به خانه برگشتیم. اما همین که وارد خانه شدیم، همسرم چنان کشیده‌ای به گوش من زد که پرده گوشم پاره شد و بعد هم تهدید کرد که اگر یکبار دیگر قهر کنم، مرا می‌کشد.

به هرحال آن شب گذشت. از فردا صبح دوباره زندگی همان شد که بود. چند روز بعد به اتفاق همسرم به تهران آمدیم و میهمان یکی از اقوامش بودیم. حدود یک هفته‌ای گذشت و در این مدت اتفاق خاصی بین ما نیفتاد.

یک شب، همان فامیل او که واسطه بین ما شده بود، به منزل ما آمد و شب را آنجا ماند. طبق معمول

با تشکر از همکاری قوه قضاییه، مدیریت محترم ندامتگاه اوین، ریاست محترم ندامتگاه ورامین، روابط عمومی سازمان زندانها، روابط عمومی دادگستری کل استان تهران و تمامی عزیزانی که در تهیه این گزارش ما را یاری دادند.

تنظیم و نگارش : سیده فریبا زواره‌ای
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷
E-Mail : f_Zavarei@Yahoo. Com

همیشه که میهمان مرد داریم من رختخواب او و همسرم را در اتاق انداختم و خودم و بچه‌ها هم در اتاق دیگری خوابیدیم.

نیمه‌های شب بود که سروصدایی از اتاقی که شوهرم و میهمانش خواب بودند، شنیدم. از رختخواب بلند شدم و از در نیمه باز نگاهی به داخل اتاق انداختم. یک لحظه چیزی را که دیدم باور نمی‌کردم. همه جا غرقابه خون بود. با دیدن این صحنه ناگهان با صدای بلند جیغ کشیدم. مردی که میهمان ما بود. ناگهان به سمت من برگشت و درحالی که با چاقو مرا تهدید می‌کرد گفت که بهتر است در گوشه‌ای ساکت بنشینم. چاره‌ای جز قبول آنچه می‌گفت نداشتم. درحالی که پسر کوچکم را ـ که از سروصدای ما بیدار شده بود ـ در آغوش گرفته بودم، کنج دیوار نشستم.

چند دقیقه بعد او به سمت من آمد و رو به من گفت که در این کار اصلاً دخالت نکنم و از اتاق بیرون بروم. چاره‌ای جز اطاعت نداشتم. فقط از این می‌ترسیدم که او من یا بچه‌ام را بزند. اما او مرا مطمئن کرد که اگر بیرون بروم کاری به من و بچه ندارد، چند دقیقه‌ای که گذشت او آمد و گفت که قصد دارد از ورامین برود و منهم باید با او بروم.

می‌دانستم که می‌ترسد او را لو بدهم. چند لحظه‌ای فکر کردم. می‌دانستم اگر همشهری‌های شوهرم بفهمند که شوهرم به قتل رسیده، با توجه به اختلافات ما تصور می‌کنند، من او را کشته‌ام و آن وقت مرا می‌کشند قبل از آنکه بفهمند قاتل اصلی چه کسی است. از طرف دیگر آن مرد هم تهدید می‌کرد که اگر با او نروم بلایی بر سرم می‌آورد، نمی‌دانم چرا یک لحظه بدون آنکه به عاقبت کارم فکر کنم، با او رفتم.

او، من و بچه‌ام را با خودش به اصفهان برد. چند روزی در خانه خودش و در کنار زن و بچه‌اش بودیم. بعد از یک هفته، او گفت که خانه‌اش چندان امن نیست و بهتر است به یکی از دامداریهای اطراف شهر برویم تا هم من آنجا کار کنم و هم در جای امن باشیم.

غروب بود که به مرغداری رسیدیم. همان موقع فهمیدم یکی ـ دو خانواده دیگر هم آنجا زندگی می‌کنند. صبح تازه از خواب بیدار شده بودیم که ناگهان تعداد زیادی مأمور وارد مرغداری شدند و قبل از آنکه کسی بفهمد چه شده، همگی دستگیر و روانه آگاهی شدیم. در آگاهی فهمیدم که مأموران آگاهی ورامین از طریق صاحبخانه همان مردی که شوهرم را به قتل رساند، متوجه شدند او ساکن اصفهان است و آدرس دقیق را هم از او که چند مرتبه میهمان آنها در اصفهان بوده، به دست آوردند و با هماهنگی با آگاهی اصفهان، ما را در مرغداری حاشیه شهر دستگیر و سپس به ورامین منتقل کردند. الان پنج ماه است در زندان ورامین هستیم. چند مرتبه به دادگاه رفته‌ایم اما هنوز حکم صادر نشده است. در این چند ماه به اندازه همه زندگی‌ام زجر کشیده‌ام. فامیل شوهرم، دوتا از بچه‌هایم را فرستاده‌اند افغانستان نزد پدر و مادر شوهرم! خودم اینجا اسیر هستم. دلم برای بچه‌هایم شور می‌زند. نمی‌دانم چه کنم. آنقدر در این مدت گریه و زاری کرده‌ام که حتی چشمهایم هم ایراد پیدا کرده است. مرتب خودم را سرزنش می‌کنم که چرا یک لحظه اشتباه کردم و همراه آن مرد که قاتل شوهرم بود، فرار کردم. الان همه فکر می‌کنند که من در قتل شوهرم دست داشته‌ام. درحالی که شاید من با او اصلاً احساس خوشبختی نمی‌کردم، اما هیچ وقت به فکر کشتنش هم نبودم. حالا من مانده‌ام و یک اتهام و دو بچه آواره و دو بچه سرگردان! دیگر فکرم به هیچ چیز نمی‌رسد! هیچ چاره‌ای هم ندارم تنها آرزویم این است که یک بار دیگر بچه‌هایم را ببینم و بعد بمیرم. چراکه واقعاً خسته شده‌ام!

■

نیمه‌های شب بود که سروصدایی از اتاقی که شوهرم و میهمانش خواب بودند، شنیدم. از رختخواب بلند شدم و از در نیمه باز نگاهی به داخل اتاق انداختم. یک لحظه چیزی را که دیدم باور نمی کردم

در پرانتز:

(متأسفانه این زن، به خاطر عدم داشتن سواد و آگاهی از مسائل قانونی، خودش را چنان در مظان اتهام قرار داده است که به سختی بتوان حرفهای او را باور کرد. شاید تنها دلیل توجیه‌کننده او، همان بی‌اطلاعی‌اش نسبت به مسائل قانونی باشد. اما با این حال حتی اگر او این مسأله را نمی‌دانست، هیچ آدم عاقلی همراه با قاتل شوهرش فرار نمی‌کند مگر آنکه...

اگرچه او می‌گوید قاتل همه چیز را اعتراف کرده است، قتل را به گردن گرفته، اما او هم به دلیل اطلاع از قتل و فرار از صحنه جرم، آنهم با قاتل یقیناً از نظر قانون مرتکب جرم شده است و باید به مجازات جرمی که قانون برایش درنظر گرفته، تن بدهد!

او فرصتهای زیادی برای فرار از دست قاتل داشت. از جمله آنکه می‌توانست وقتی که بیرون از خانه بود، فرار کند و با خبر کردن همسایه‌ها باعث دستگیری قاتل شود و یا در یک هفته‌ای که در اصفهان بود، آنقدر فرصت داشت که خودش را به مراجع قانونی برساند و با خبر کردن آنها، خودش در مظان اتهام قرار نگیرد.

به هرحال اکنون چاره‌ای ندارد جز صبوری. متأسفانه در شرایطی است که هیچ کس نمی‌تواند به او کمک کند و فقط با توکل به خدا، باید صبوری پیشه سازد. شاید با اثبات بی‌گناهی او، پس از حبس کوتاه مدتی از زندان آزاد شود، وگرنه باید همچنان در انتظار دیدن آفتاب بدون سایه! در زندان بماند.)

[به روال مصاحبه‌هایی که دو هم جرم در زندان هستند، هفته آینده مصاحبه ما را با هم جرم او [قاتل شوهرش] بخوانید تا بار دیگر از زبان او ماجرا را دنبال کنیم. پس تا هفته آینده.]

سرگذشت‌های واقعی

از سری یادداشت‌های یک دختر فراری

به قلم: مینا (گلبرگ)

بوی سیب!

«پروردگارا! زبان مرا از دروغ، دامن مرا از گناه و دل مرا از بدخواهی مردم محفوظ دار.»

اگر شما این صفحه را بگشایید و با خواندن این داستان بوی مطبوع سیب را استشمام نکنید من به مقصود خویش از نوشتن این ماجرای واقعی نرسیده‌ام چون سیب یک میوه بهشتی‌ست!

«التماس دعا»

توی تهران بزرگ، توی این شهر غریب «وحید» و مادر پیرش توی یه خونه‌ی استیجاری زندگی می‌کردن. وحید پدرشو تو بچه‌گی از دست داده بود و مادر برای بزرگ کردنش خیلی زحمت کشیده بود و شاید به همین خاطر بود که وحید هیچ وقت به مادرش بی‌احترامی نمی‌کرد، هیچ وقت با صدای بلند با مادرش حرف نمی‌زد، هر بار مادر رنج کشیده‌ش می‌یومد تو اتاق، وحید به احترامش از جا بلند می‌شد و اون حتی یه بار هم پیش مادر پاشو دراز نکرد... و مادر هم به داشتن چنین پسری افتخار می‌کرد و براش دعا می‌خوند...

... اما مادر خبر نداشت پسرش وحید یکی از «فروشندگان سیار مواد مخدر» تو پارک دانشجو بود!!

بهش می‌گفتن «تام کروز»، به خاطر شباهت فوق‌العاده‌ایی که به تام کروز داشت!

می‌گفت، خیلی دنبال کار آبرومند گشتم، اما پیدا نکردم و شاید به همین دلیل بود که از طریق یکی از رفیقام با خرید و فروش مواد آشنا شدم! شما می‌گید چی کار می‌کردم؟

می‌ذاشتم مادرم باز هم بره خونه این و اون کلفتی کنه و خرج زندگی‌مونو دربیاره؟

فکر می‌کنی اگه یه کار با درآمد خوب و بی‌دردسر داشتم مریض بودم هر روز مثل موش از دست هزارتا مأمور به سوراخی بخزم و صبح تا شب از ترس آبروریزی و دستگیری این همه نقشه بکشم و دروغ بگم؟ نه، به خدا منم آدمم...

وحید خوش قیافه بود و همیشه لباسهای شیک و تمیز می‌پوشید، اون حتی درسش‌رو تا دیپلم ریاضی پیش رفته بود و خودش سیگار هم نمی‌کشید، اما هم تریاک می‌فروخت و هم حشیش.

... مادرش فکر می‌کرد وحید تو یه شرکت کار می‌کنه و همه کاره‌ی اون‌جاس.

چند روز مونده بود به روز مادر سال ۸۰، وحید از مادرش پرسید: عزیز، واسه روز مادر چی می‌خوای برات بخرم؟

○○... هیچی پسرم همین که تو این‌قدر آقا و سربه‌راهی واسه من یه دنیا ارزش داره...

○ناز نکن عزیز، جون وحید بگو چی می‌خوای؟

○○... خیلی دلم می‌خواست دوتایی می‌رفتیم پابوس امام رضا(ع)، اما حیف که سرت شلوغه و خیلی کار داری.

... اون عزیزشو بغل کرد و صورتشو بوسید... الهی قربون اون دلت برم، می‌ریم عزیز همین فردا بلیت می‌گیرم و دوتایی می‌ریم مشهد.

... نزدیکای اذان ظهر بود، کنار ضریح امام رضا(ع)، مادر دوتا دستاشو گرفت بالا و از ته دل دعا کرد.

> **اگه جایی نداری بری من**
> **می‌تونم چند شب ببرمت**
> **خونه‌ی یکی از دوستام**
> **آدم خوبیه از کمک کردن**
> **به آدمای بی‌پناه لذت**
> **می‌بره، خیالتم راحت باشه**

... خدایا وحیدمو عاقبت به خیر کن هیچ وقت تنهاش نذار...

◆◆◆

کمی اون طرفتر... پروانه پدرشو از دست داده بود، مادرشم بعد از مدتی ازدواج کرد و رفت پی زندگیش و پروانه هفده ساله سپرده شد به دایی‌ش.

دایی پروانه آدم بی‌مسوولیتی بود و توجهی به پروانه نداشت. یه پسر هم داشت که چند سالی از پروانه بزرگتر بود.

پروانه از نگاههای تیز و برهنه و بی‌غیرت «منصور» (پسر دایی‌اش) وحشت داشت، ازش می‌ترسید. از محبتای موذیانه‌ی منصور که سعی می‌کرد مثلاً جای برادررو براش پر کنه تنفر داشت و بالاخره اون روز رسید...

اون روز وقتی پروانه از مدرسه برگشت خونه دید هیچ کس تو خونه نیست غیر از منصور.

رفت تو اتاقش. بیشتر از چند ثانیه نگذشته بود که صدای منصور تنشو لرزوند.

... منصور مثل یه گرگ گرسنه بین دو لنگه‌ی در کمین کرده بود و قبل از اینکه پروانه بخواد حرکتی بکنه درو قفل کرد و گفت... کاریت ندارم، فقط... پروانه زبونش بند اومده بود و می‌لرزید. همه‌ی توانشو جمع کرد و از پنجره خودشو انداخت تو حیاط و پابرهنه دوید تو کوچه.

منصور فریاد می‌زد و فحش می‌داد و به پروانه می‌گفت برگرد خونه، اما پروانه اون قدر تو کوچه ایستاد تا دایی و زن دایی برگشتن. براشون گفت که چه اتفاقی افتاده، اما اونا حرفای پروانه‌رو باور نکردن که هیچ، یه کتک مفصل هم بهش زدن که چرا دروغ می‌گی و به پسر ما تهمت می‌زنی.

... چند روز بعد پروانه تصمیمشو گرفت، جای پروانه دیگه تو اون خونه نبود...

◆◆◆

عصر یه روز تابستونی، پارک دانشجو: ... دوتا پسر افتاده بودن دنبال یه دختر جوون و قصد داشتن براش مزاحمت ایجاد کنن، پسرها چیزی گفتن و دختر جوابشونو داد. یکی از پسرا یه دفعه به سمت دختر حمله کرد و هلش داد زمین و بعد هم به طرز فجیعی دخترک‌رو روی زمین کشید، دختر هم فقط جیغ می‌کشید. چند لحظه بعد پسر جوونی که شاهد این منظره بود، به طرف دوتا پسر حمله کرد و دخترک‌رو از زیر مشت و لگدشون نجات داد.

○... چیزیت که نشد؟ می‌تونی بلند شی؟

○○... نه چیزی نشد.

... پسر کمکش کرد و از روی زمین بلندش کرد و نشوندش روی نیمکت.

○... واسه چی باهاشون دهن به دهن شدی که کتک بخوری؟

○○... آدم نیستن که، توهین کردن جوابشونو دادم.

... پسر نگاهی به ساک دستی کوچیک کنار دختر انداخت و پرسید: از خونه فرار کردی؟

... دختر نگاههای هراسونشو دوخت به چشمای پسر و جواب داد: آره... چشای پسر اما از خوشحالی برقی زد و گفت: اگه جایی نداری بری من می‌تونم چند شب ببرمت خونه‌ی یکی از دوستام. آدم خوبیه از کمک کردن به آدمای بی‌پناه لذت می‌بره، خیالتم

راحت باشه، من اگه آدم پست فطرتی بودم تورو از دست اون دوتا دیوونه نجات نمی‌دادم، حالا هم بهتره خودم‌رو معرفی کنم، من وحیدم، اسم تو چیه؟...

○○پروانه.

○... پروانه خانوم! نگفتی چرا از خونه فرار کردی؟

... پروانه اشک ریخت و براش از وضعیتی که تو خونه دایی داشت گفت و اینکه درنهایت مجبور شد فرار کنه.

○... کافیه دیگه گریه نکن. الان اشک منو هم درمی‌یاری. پاشو بریم تو الان خسته‌یی، بریم خونه‌ی رفیقم استراحت کن...

و وحید پروانه‌رو مستقیم برد سمت دروس، حوالی شمیران، خونه‌ی رفیقش بهروز.

○... پروانه خانم تو برو تو اون اتاق، راحت باش فکر کن خونه‌ی خودته منم الان می‌یام... و خودش تند و با عجله رفت طرف تلفن تا چند تا از رفیقاشو خبر کنه تا بیان و...!! یه بزم گناه آلوده، آکنده از چشای سرگردان، نگاههای خیانت‌بار و...!

هنوز شماره نگرفته بود که صدای دخترک‌رو از اتاق شنید:... لااله الا... هوالحی القیوم.

... دلش لرزید، چشاش پر از اشک شد، صدای ضربان قلبشون رو می‌شنید. درد و سوز خاصی‌رو تو دلش حس کرد. عجب حالی.

... شوخی که نیست مادر واسه عاقبت به خیر شدنش دعا کرده.

... چند لحظه با خودش فکر کرد.

و با خودش گفت:... وحید وقتش نرسیده بیدارشی و از راه خطا برگردی و توبه کنی؟...

○پروانه، اون شربتو نخور، بلند شو بریم. اینجا، جای تو نیست... پروانه‌رو برد پیش مادر و براش گفت چه جوری باهاش آشنا شده... قریب به یک ساعت تا اذان صبح باقی بود، اما وحید بیدار بود و قائم به نماز... عجب منظره‌ی زیبایی... دستها به طرف آسمان بلند، اشک‌ها سرازیر و صدای مناجات عاشقانه با معشوق ازلی و ابدی و زمزمه «العفو، العفو، العفو» مولای یا مولای انت المولی و اناالعبد. و هل یرحم العبد الا المولی مولای یا مولای انت الغفور و انا العذنب و هل یرحم المذنب الا الغفور...

قبول باشه پسرم... صدای عزیزو که شنید اشکاشو پاک کرد.

... خجالت نکش پسرم بذار اون اشکای قشنگ رو صورت ماهت بمونه. حیف این اشکا نیست که پاکشون می‌کنی؟

... عزیز بغلم می‌کنی؟... سرشو گذاشت رو سینه‌ی پرمهر مادر و مثل بچه‌های کوچیک های‌های زار زد و واسه عزیزش گفت که تا حالا چه موجود کثیفی بوده، گفت از گذشته‌ش پشیمونه و می‌خواهد از این به بعد مثل آدم زندگی کنه.

... عزیز، یعنی خدا منو می‌بخشه؟

... عزیز صورت پسرشو بوسید... خدا بامرامتر از اونه که بنده‌ی شرمنده‌شو ناامید از درگاهش برگردونه یه قدم بری طرفش، ده قدم می‌یاد طرفت، تو یه قدم واسه بنده‌ش برداشتی، این دختر معصوم‌رو از دست اون دوتا پسر نجات دادی خودتم می‌خواستی راه بد بری، اما پشیمون شدی، پس منتظر ده قدمی باش که خدا می‌خواد برات برداره.

... مدتی بعد وحید با پروانه ازدواج کرد، پروانه دختر مهربون و نجیب و خونگرمی بود، اما یه مدت بعد از ازدواجشون پروانه به شدت مریض شد.

و اونا به اجبار پول پیش خونه‌رو گرفتن و سیصد و پنجاه هزار تومنشو صرف درمان پروانه کردن و با باقی مونده پول یه خونه!!! خونه که نه، دوتا اتاق تو یکی از محله‌های پایین شهر اجاره کردن.

منصور مثل یه گرگ گرسنه بین دو لنگه‌ی در کمین کرده بود و قبل از اینکه پروانه بخواد حرکتی بکنه درو قفل کرد و ...

زندگی‌شون سخت می‌گذشت و وحید هر چقدر بیشتر دنبال کار آبرومندانه با درآمد حلال می‌گشت کمتر به نتیجه می‌رسید.

... مادرواسه در و همسایه سبزی پاک می‌کرد، می‌شست و خرد می‌کرد... و فکر بیماری غریب پروانه و فکر زحماتی که مادر تو این سن می‌کشد، لحظه‌یی وحیدرو رهاش نمی‌کرد.

اما مادر به پسرش امید می‌داد:... تو سعادت‌مند می‌شی پسرم غصه نخور من قول می‌دم خدا کارتو جور کنه.

... یه روز صبح زود وحید از خونه زد بیرون. یه جعبه گذاشت کنارش و نشست گوشه‌ی خیابون و چشم دوخت به قدمای رهگذرا تا شاید یکی کنارش وایسته و بگه: آقا کفشامو واکس بزن.

... دست تقدیر چه راحت بعضی از آدمارو سر راه بعضی دیگه قرار می‌ده تا...

یعنی جز این واسه تو کاری نبود جوون؟

... سرشو بلند کرد صاحب این صدا یه آقای مسن و شیک‌پوش با کفشهای گران‌قیمت بود.

وحید در پاسخ سؤال مرد لبخندی زد و دوباره به واکس زدن مشغول شد.

○.... چند سال داری جوون؟

○○... ۲۴ سال.

○َ... چقدر سواد داری؟

○○... دیپلم!!!

حالا کفشای مرد کاملاً واکس خورده بود و برق می‌زد، اما انگار قصد رفتن نداشت... همه‌ی اینا کار خداست، اون مرد می‌تونست صبح با کفشایی واکس زده از خونه بیاد بیرون، یا مثل عابرای دیگه با نگاههای تحقیرآمیز آزارش بده... همه‌ی اینا کار خداست... مرد نشست کنار وحید و یه بار دیگه ازش پرسید: چرا این کار؟

... و وحید گفت و اشک ریخت و مرد شنید و گریه کرد! و وقتی حرفای وحید تموم شد، صورت مرد از اشک خیس خیس شده بود...

بیا جوون این چک سیصد هزار تومنی‌رو بگیر، اینم شماره تلفن و آدرس شرکتمه. فردا حتماً یه سری به من بزن، توکلت همیشه به خدا باشه، اگه دیدی همه درا به روت بسته‌س غم به دلت راه نده در خونه‌ی خودشون بزن.

... وحید سیصد هزار تومنو گرفت، صد و پنجاه تاشو داد بابت بدهی‌ش و با بقیه‌ش دستی به سر و روی زندگیش کشید.

مهندس «مرادی» تو شرکتش به وحید کار داد، پروانه کاملاً خوب شد و یه مدت بعد یه خونه‌ی بهتر اجاره کردن...

... یه شب بعد از نماز مغرب وحید از عزیزش پرسید:... عزیز شما چطور اون روز اون همه قرص و محکم گفتی خدا همه مشکلای منو حل می‌کنه؟

... عزیز لبخند زد و جواب داد:... بهت گفتم که خدا با مرامتر از اونکه بنده شرمنده‌شو ناامید از درگاهش برگردونه، بامرامتر از اونکه یه قدم واسه بنده‌اش برداری و ده قدم برات برنداره، همه‌ی اینا تازه یه قدم بود منتظر ۹ تا قدم دیگه‌ش باش!!!

موفق و سربلند و پیروز باشید.

التماس دعا مینا (گلبرگ)

ذهن ما خود جایگاهی است که در آن، وجود ما جهنم را به بهشت و بهشت را به جهنم مبدل می سازد

زندگی رنگین

میرزایی

برای مکاتبه با این صفحه لازم است :

رنگ مورد علاقه خود را از میان تکه‌های پارچه، کاغذهای رنگی و یا با رنگ‌آمیزی به وسیله مدادرنگی، گواش و یا هر رنگی که در دسترس دارید، بر روی کاغذ کاملاً سفید تهیه نموده و روی نامه خود بچسبانید و اولویت‌های ۱ تا ۳ را در کنار آنها مشخص کنید و در موقع نگارش نامه اولین قطعه شعر یا جمله ادبی یا ضرب‌المثلی که به ذهنتان می‌رسد را در ادامه نامه بنویسید و برای من بفرستید.

توجه داشته باشید هرچه در انتخاب رنگ و اولویت آن دقت فرمایید پاسخها به واقعیت نزدیکتر خواهد بود. در ضمن در فواصل زمانی حداقل سه هفته‌ای می‌توانید نامه‌هایتان را دوباره تهیه، ارسال و مقایسه نمایید. در این موارد روی نامه‌هایتان مرقوم فرمایید که نامه چندم شماست و فاصله زمانی آن با نامه قبلی چقدر است.

رنگهای مورد علاقه خود را در سه اولویت و با ترتیب ۱ و ۲ و ۳ به من بگویید تا بگویم شما در زندگی چه خصوصیات اخلاقی، روحی و جسمی دارید.

شما باید انتخاب کنید

خانم (ب - ن) از شهر ری با رنگهای
۱- آبی ۲- سبز ۳- گل‌بهی و شعر:
«توانا بود هر که دانا بود
ز دانش دل پیر برنا بود.»

خانم عزیز، شما خوش قلب، مهربان، مؤمن، مبتکر، دارای قوه تخیّل قوی، خانواده‌دوست، کم‌رو، کم‌حرف و در عین حال بسیار احساساتی و دل‌نازک هستید و اصلاً دوست ندارید از عزیزان خود حرفی خلاف میلتان بشنوید. از نظر جسمی مستعد بیماری گوارشی هستید و شاید نشانه‌های آن را هم مشاهده کرده باشید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، آبی‌لاجوردی، سرمه‌ای، نیلی و سرخابی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش‌یمن شما زمرد است و البته در مواردی از فیروزه هم می‌توانید استفاده کنید. برای رسیدن به آنچه در دل دارید، یک دیدار مهم باید انجام دهید که تصمیم‌گیری را برایتان مشکل کرده، ولی در نهایت شما باید انتخاب کنید. موفق باشید.

تکرار اخباری جالب

خانم طناز عسگری از تهران با رنگهای
۱ـ بنفش ۲ـ قرمز ۳ـ آبی و شعر:
«تو که مرا به پرده‌ها کشیده‌ای
چگونه ره نبرده‌ای به راز من...»

خانم عسگری، شما بسیار خوش سلیقه، پرانرژی، عاشق خانواده، دارای اعتماد به نفس فوق‌العاده، مشکل‌پسند و یک هنرمند به تمام معنا هستید. متأسفانه گاهی دچار غرور می‌شوید که شما را از پیشرفت بازمی‌دارد. با این حال قلبی رئوف و مهربان دارید. فراموش نکنید والدین فقط خیر و صلاح‌تان را می‌خواهند و خیر و صلاح شما برای آنها چیزی نیست جز موفقیت، شادی و آرامش شما!

شما گاهی بسیار دلتنگ و غمگین به نظر می‌رسید و این اواخر از آن مواقع است. شاید علاقه بیش از حد شما به عزیزی که دور از شما است علت آن باشد و شاید هم فقط خستگی علت اساسی باشد.

از نظر جسمی مستعد پیری زودرس و ناراحتی قلبی هستید و بهتر است مراقب سلامتی خود باشید. از رنگهای زرد، صورتی، بنفش و قهوه‌ای هم استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما یاقوت کبود است.

خبرهای بسیار جالبی خواهید شنید و برای دیگران تکرار خواهید کرد. موفق باشید.

اخبار مهم و احساس برتری

خانم (فاطمه ـ ؟) از ساری با رنگهای
۱ـ نقره‌ای ۲ـ فیروزه‌ای ۳ـ سبز یشمی و شعر:
«و اکنون نهال گردو آنقدر قد کشیده است
که دیوار را برای برگهای جوانش معنا می‌کند.»

خانم عزیز، شما به دلیل نفرستادن نمونه اصلی رنگهای خود بهتر بود اصلاً پاسخی دریافت نکنید، ولی چون نمونه مورد نظر شما شناخته شده است به شرح شخصیت احتمالی شما می‌پردازم، ولی در مورد خصوصیات جسمی و سنگ خوش یمن شما نمی‌توانم اظهارنظر نمایم.

شما علاقه زیادی به مسابقه و رقابت دارید، چه خود در آن شرکت داشته باشید و چه ناظر آن مسابقه باشید، به هرحال از برتری‌جویی و تلاش برای بردن لذت می‌برید.

به علاوه انسانی مهربان، خوش اخلاق، کمی پرحرف (البته فقط گاهی) و مؤمن هستید. درحال حاضر روزهای سختی را می‌گذرانید و در انتظار اخبار مهمی هستید، ولی بهتر است با کوچکترین احساس برتری خود را پیروز و موفق ندانید.

يك دیدار غیرمنتظره و عجیب!

خانم معصومه براهیم‌زاده از شیراز با رنگهای
۱ـ آبی نفتی ۲ـ زرد براق ۳ـ سبز روشن و شعر:
«یوسف گمگشته بازآید به کنعان غم مخور
کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور.»

خانم براهیم‌زاده، شما بسیار خوش اخلاق، بااراده، باهوش، دارای قوه تخیل فوق‌العاده، اهل مطالعه، دوستدار طبیعت، مهربان، مؤمن و روراست و البته کم‌حرف هستید. از نظر جسمی مستعد ناراحتی گوارشی، به‌ویژه در ناحیه کبد هستید و بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید. از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، قهوه‌ای، آبی لاجوردی، سرمه‌ای و گل‌بهی روشن بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما کهربا است.

یک ملاقات غیرمنتظره و عجیب پیش‌رو دارید. با توجه به اینکه نتیجه این دیدار برایتان قابل توجه خواهد بود، زیاد به غیرمنتظره و عجیب بودن آن توجه نکنید. موفق باشید.

گره‌ها باز خواهند شد

آقای مهرعلی بخشم از اسلام‌آباد غرب با رنگهای
۱- آبی ۲- سفید ۳- سبز و شعر:
«برو ای گدای مسکین در خانه علی زن
که نگین پادشاهی دهد از کرم گدا را»

آنا صدیق

پریسا مهدوی

شهروز رضایی

زهرا حسین‌زاده

خدادادی

آقای بخشم، شما خوش‌فکر، مهربان، مؤمن و دارای قوه تخیل خوب هستید. البته تلاش زیادی برای آنچه می‌خواهید به دست آورید انجام نمی‌دهید، ولی خوش‌شانس هستید و گاهی کاملاً تصادفی به آنچه می‌خواهید می‌رسید، ولی با این حال فراموش نکنید، همانطور که برایتان ثابت شده رسیدن به آرزوها بدون زحمت و تلاش، چندان دلچسب و خوشایند نخواهد بود. مخصوصاً برای شما که به کسب افتخار تمایل زیادی دارید.

از نظر جسمی مستعد ناراحتی گوارشی هستید و معده‌تان آسیب‌پذیر است از رنگهای زرد، نارنجی، قرمز، صورتی، بنفش، قهوه‌ای، سرمه‌ای، زرشکی و نیلی بیشتر استفاده کنید.

سنگ خوش‌یُمن شما زمرّد است. برای رسیدن به آنچه در ذهن دارید، صبور باشید و تلاش بیشتری انجام دهید، نگران نباشید گره‌ها باز خواهد شد، ان‌شاءا...

افقهای جدید روبروی شماست

آقای کامران بخشم از اسلام‌آباد غرب با رنگهای
۱- آبی ۲- زرد ۳- سبز و شعر:
«عیب پاکان زود بر مردم هویدا می‌شود
موی اندر شیر خالص زود پیدا می‌شود.»

آقای بخشم، شما صمیمی، باهوش، دارای قوه تخیل خوب، خوش‌اخلاق، مؤمن و کم‌حرف هستید. این اواخر خیلی به پول فکر می‌کنید. دوستان خوبی دارید که به شما توجه و علاقه دارند و دوست دارند، اوقات خود را با شما بگذرانند.

از نظر جسمی مستعد بیماری گوارشی در ناحیهٔ معده و کبد هستید و باید بیشتر مواظب خورد و خوراک خود باشید.

از رنگهای زرد، نارنجی، قرمز، صورتی، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، نیلی و قهوه‌ای استفاده نمایید.

سنگ خوش‌یُمن شما یشم است. به زودی با دوستی عزیز ملاقات خواهید داشت که برایتان افقهای جدیدی برای آینده گشوده خواهد شد. موفق باشید.

منتظر اخبار جالب و شنیدنی باشید

آقای مرزبان بخشم (دلشاد) از اسلام‌آباد غرب با رنگهای ۱- آبی ۲- آبی لاجوردی ۳- آبی روشن و شعر:
«فاش می‌گویم و از گفته خود دلشادم
بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم»

آقای بخشم، شما بسیار مهربان، مؤمن و دوستدار خانواده و البته در کارهایتان کمی کند هستید و فعالیت بدنی زیادی ندارید.

استقامت شما در برابر سرما زیاد است و انسانی خونسرد و شاید حتی کمی بی‌تفاوت هستید و خود را به خاطر مسائل جزئی عصبی و ناراحت نمی‌کنید. نکته دیگر اینکه گاهی بسیار پُرحرف می‌شوید و خودتان هم از این پُرحرفی تعجب می‌کنید!

از نظر جسمی مستعد ضعف بینایی و شنوایی هستید و اعصابتان آسیب‌پذیر است.

از رنگهای زرد، قرمز، نارنجی، صورتی، بنفش، سبز، قهوه‌ای، سرمه‌ای و ارغوانی بیشتر استفاده کنید.

سنگ خوش‌یُمن شما فیروزه است. از اخباری که این اواخر شنیده‌اید، شاید چندان شاد نشده‌اید، و به زودی اخباری جالب و شنیدنی خواهید داشت.

اخبار مهم در راه‌اند

آقای علی بخشم از اسلام‌آباد غرب با رنگهای
۱- آبی ۲- ارغوانی ۳- سفید و شعر:
«اگر آن ترک شیرازی بدست آرد دل ما را
به خال هندویش بخشم سمرقند و بخارا را»

آقای بخشم، شما پرانرژی و پرجنب و جوش، علاقه‌مند به خانواده، خوش‌قلب، مؤمن ولی کمی عصبی و تندمزاج هستید. به کار، ورزش و فعالیت بدنی علاقه دارید و در یکی از ورزشها هم با علاقه فعالیت می‌کنید. اهل دروغ نیستید و حرف خود را رک و راست می‌زنید. از نظر جسمی مستعد بیماری قلبی و عروق هستید و بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید. سنگ خوش‌یمن شما لعل است.

از رنگهای زرد، نارنجی، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، صورتی، بنفش و آجری استفاده کنید. منتظر اخبار مهمی باشید که در راه‌اند. موفق باشید.

قدر موقعیتها را بدانید

خانم سحرقاضی شهرضا از شهرضا با رنگهای
۱- یاسی ۲- بنفش ۳- قرمز مایل به صورتی و جمله:
«امیدوارم روزی بیاید که صدای قدمهایت را بشنوم مهدی جان»

خانم قاضی، شما خوش‌سلیقه، مشکل‌پسند، هنرمند، خوش‌ذوق و بسیار احساساتی و رقیق‌القلب هستید. این اواخر افسرده و غمگین و دائماً از چیزی نگرانید. بهتر است روحیه خود را تقویت نمایید. از نظر جسمی مستعد ناراحتی‌های استخوان و چیزی مثل درد مفاصل هستید و بهتر است از جاهای مرطوب دوری نمایید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، قرمز، آبی‌لاجوردی، سرمه‌ای و گل‌بهی بیشتر استفاده کنید.

سنگ خوش‌یُمن شما یاقوت است. اخبار خوشی در راه‌اند، قدر موقعیت‌ها را بدانید.

خودتان را آماده نگه دارید

آقای سجاد قاضی شهرضا از شهرضا با رنگهای
۱- سبز ۲- کرم ۳- قرمز و شعر:
«وقتی نماز می‌خونم انگار تو آسمونم»

البته آقای قاضی، رنگهای ارسالی شما ۱- سبز ۲- زرد پرتقالی و ۳- صورتی است و نمونه رنگها برای من ملاک اصلی است و اگر شما اشتباهی در ارائه نمونه داشته‌اید به من اطلاع دهید.

دارای قوه تخیّل خوب، باهوش و گاهی بسیار احساساتی و دل‌نازک هستید و از نظر جسمی مستعد ناراحتی گوارشی هستید و بهتر است با پزشک متخصص گوارش مشورت داشته باشید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، قرمز، آبی لاجوردی، سرمه‌ای و قهوه‌ای هم استفاده کنید. سنگ خوش‌یمن شما یشم است.

روزهای سخت و پرزحمتی در پیش دارید، خود را آماده نگه دارید. موفق باشید.

صبر و حوصله کارساز است

خانم مینو مسرور از تهران با رنگهای
۱- آبی آسمانی ۲- سبز پسته‌ای ۳- صورتی و شعر:
«ای کاش محبت اثری داشت
معشوق ز عاشق خبری داشت...»

خانم مسرور، شما خیلی مهربان، خوش‌اخلاق دارای قوهٔ تخیّل خوب، اهل مطالعه و بسیار احساساتی و رقیق‌القلب هستید. از نظر جسمی مستعد بیماری گوارشی هستید، ولی درحال حاضر کاملاً سالم به نظر می‌رسید.

از رنگهای زرد، نارنجی، قرمز، صورتی، بنفش، سرمه‌ای و گل‌بهی بیشتر استفاده کنید.

سنگ خوش‌یمن شما فیروزه است. روزهای آینده را با صبر و حوصله بگذرانید و توجهی به کند گذشتن زمان نکنید. شما کارهای زیادی دارید که باید انجام دهید و وقتی موقع آن فرارسد، فرصت فکر کردن به این مسائل را هم نخواهید داشت. موفق باشید.

نامه‌های شما

دوستان عزیز و گرامی نامه‌های پرمحبت شما را بی‌وقفه دریافت می‌نمایم و تمام تلاش خود را تا حد امکان به کار می‌بندم تا بتوانم به همه آنها پاسخ دهم. خواهشمندم نامه مربوط به صفحات دیگر را درون پاکتی که برای من ارسال می‌کنید و فرم مخصوص را همراه دارد قرار ندهید. چون من در دفتر مجله حضور دائمی ندارم و نامه شما برای قسمتهای دیگر به موقع به دست مسؤولان آن نخواهد رسید.

الف - دوستانی که نمونه رنگ خود را ارسال نکرده‌اند و باید دوباره مکاتبه کنند:

اشرف‌السادات هاشمی از تهران - مونا الربیعی از دامغان - کبری ترکاشوند از نهاوند - سهیلا آرمینه از قم - رضوانه حاجی‌خانی از ابهر - مهرداد فرجی از آستارا.

ب - دوستانی که نامه آنها کامل است و به نوبت به آنها پاسخ خواهم داد:

وحید سنجابی و بهاره سنجابی از کرمانشاه - فرخنده برونی از رشت - سپیده سنجابی از کرمانشاه - فریبا - الف از شهرکرد - نیلوفر علی‌محمدی از تهران - غلامرضا رازقی از کازرون - مژگان - خ از قزوین - زهره صادقوار از سمنان - سحر مسجدی از تهران - فرشته میرگماری از شاهین‌شهر.

با تشکر از اظهار لطف و محبت بسیار شما باز هم خواهشمندم نامه‌های مربوط به صفحه زندگی رنگین را کامل و همراه با فرم مخصوص و نمونه رنگهای خود ارسال نمایید و تنها به نوشتن نام رنگها اکتفا نکنید، چون از پاسخگویی به نامه‌های بدون نمونه رنگ معذورم، در ضمن به دلیل عدم حضور در دفتر مجله قادر نیستم به موقع نامه شما را به بخشهای دیگر یا به دست مسؤولان آن برسانم!

لطفاً از قرار دادن نامه‌های دیگر در یک پاکت خودداری نمایید.

فرم شناسایی خوانندگان

فرم مخصوصی که علاقمندان صفحه «زندگی رنگین» باید همراه نامه‌هایشان آنرا ضمیمه کرده و ارسال نمایند

نام: از: تعداد ارسال نامه: ☐

شعر:..

....

اولویت رنگها: ۱-........................ ۲-........................ ۳-........................

پاسخ چاپ شود ☐ پاسخ کتبی ارسال شود ☐ نام کامل قید نشود ☐

بعضی ها دنیا را نه آنچنان که هست، بلکه آنچنان که با منافعشان جور درمی آید به مردم می شناسانند • صادق هدایت

پنج سال پژوهش دربارهٔ زمین

یکی از بزرگترین باستانشناسان جهان که ریچارد فورتی نام دارد و اهل کشور انگلستان می‌باشد. طی پنج سال گذشته به انجام یک سری تحقیقات دامنه‌دار اقدام کرد. این تحقیقات که در نوع خود از دقیق‌ترین و جدی‌ترین پژوهش‌ها در تاریخ باستانشناسی به شمار می‌رود، با هدف تنظیم و طراحی تاریخ دقیق و ۴/۵ میلیارد سالهٔ کرهٔ زمین از دیدگاه طبیعت، زمین شناسی و جوّشناسی، انجام شد و سرانجام در ماه گذشته به انتشار کتاب عظیم «زمین» منجر شد. در کتاب مذکور ریچارد فورتی سعی کرده تا تاریخ طبیعی زمین را همانند یک تقویم ۴/۵ میلیارد ساله به رشتهٔ تحریر درآورد. برای تکمیل تحقیقات خود و نوشتن کتاب «زمین» ریچارد فورتی طی پنج سال به دورافتاده‌ترین نقاط کره زمین سفر کرده و با جمع‌آوری نمونه‌ها در آتش‌فشانها، فسیل‌ها، مکانهای تاریخی و انجام آزمایشهای مختلف و دقیق روی آنها، موفق به تنظیم تاریخ شرایط طبیعی زمین از بدو شکل‌گیری کرهٔ زمین تاکنون شده است.

در تصویر ریچارد فورتی را در حین انجام آزمایش روی قطعه سنگی که از بقایای آتشفشان و سوویدس بدست آمده مشاهده می‌کنید در آتشفشان مذکور، در سال ۷۹ میلادی انفجاری عظیم و نابودکننده روی داد که به تغییرات اکولوژیکی و محیط زیستی غیرقابل تصوری در اروپا انجامید.

تصویری از یک حملهٔ قلبی

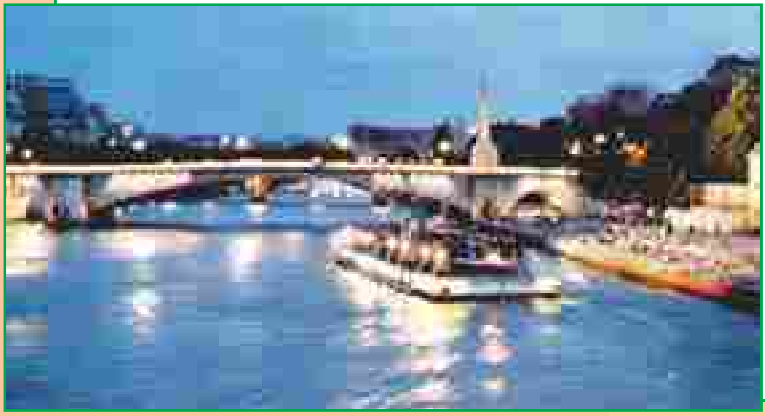
چند محقق اسکاتلندی که روی داروهای پیشگیری از حمله قلبی به پژوهش و تحقیق مشغول بودند، با برقراری ارتباط بین یک بیمار با نارسایی قلبی و کامپیوتر موفق شدند تا درک کامپیوتر از لحظه حمله قلبی را به زبان تصویر منتقل کرده و آن را به نمایش درآورند، اما این همه ماجرا نبود. پژوهشگران مذکور با استفاده از همین تصاویر بدست آمده، موفق شدند تا خط سیربین شروع حمله قلبی و نقاط تأثیرپذیر را کشف و با توجه به جمیع جهات، در نهایت دارویی را مورد آزمایش قرار دادند تا بیش از هر چیز دیگری پیش‌گیری از حمله قلبی را در دستور کار قرار دهند. داروی مذکور استرپلس نام دارد. در واقع تصویری که کامپیوتر توانست تا از مراحل دقیق یک حملهٔ قلبی ارائه دهد باعث شد تا پژوهشگران به روشنایی تمام سیر حرکت حمله را از آغاز تا پایان تشخیص داده و در ایجاد دارو برای پیشگیری موفق شوند. در تصویری که مشاهده می‌کنید حمله قلبی و برداشت کامپیوتر را از نقاط برخورد که به‌صورت وقوع یک اتصالی در وسایل برقی، نشان داده شد، مشاهده می‌کنید.

حشره‌ای از ما قبل تاریخ

«کهربا» یک پدیدهٔ شیمیایی است که به شکل معجزه‌آسایی از دوران ماقبل تاریخ دست نخورده و سالم باقی می‌ماند. از این رو بسیاری از دانشمندان تمام زندگی علمی خود را بر تحقیق و آزمایش سنگهای کهربایی که از معادن زیرزمینی یا در کوهستان‌ها به دست می‌آید، اختصاص داده‌اند. یکی از همین سنگهای کهربا را در تصویر مشاهده می‌کنید. این سنگ از داخل جنگلهای ماقبل تاریخی در جمهوری دومینیکن به دست آمده است. نکتهٔ جالب دربارهٔ سنگ مذکور این است که شامل یک حشرهٔ ماقبل تاریخی است که در داخل آن به دام افتاده و در طول میلیونها سال به دلیل ویژگی‌های کهربا، جسد حشره بدون هیچ تغییری، دست نخورده باقی مانده است. معنای این دست‌نخوردگی این است که نمونه‌های D.N.A از خونهایی که حشرهٔ مذکور در میلیونها سال پیش از موجودات مختلف گزیده و هنوز در بقایای او موجود می‌باشد، می‌تواند اطلاعات جالبی از انواع حیوانات که در آن دوران وجود داشته برای محققین داشته باشد. حال می‌توان تصور کرد که اگر حشرهٔ مذکور از بدن یک دایناسور، خونی را گزیده باشد، چه کارهایی می‌توان با D.N.A بدست آمده از یک دایناسور انجام داد. شاید هم افسانه‌ای مانند پارک ژوراسیک تحقق پیدا کند!

گردش در آب و در خشکی

فرانسوی‌ها برای منابع و مناطق توریستی خود، اهمیت فراوانی قائل هستند. یکی از وسایل توریستی جدید این کشور که بصورت مشترک در فرانسه و انگلستان طراحی و تکمیل شده، نوعی اتوبوس / قایق است که در خشکی و در آب توریست‌ها را حمل می‌کند. این وسیله که از تکنولوژی هاورکرافت، اما بسیار پیشرفته‌تر، بهره گرفته، هم‌اکنون در سواحل لاجوردی، (کوت دآزور) بکار گرفته شده و همانگونه که در تصویر مشاهده می‌کنید مانند اتوبوس سرباز است (که البته دارای سقف با قابلیت باز و بسته شدن نیز می‌باشد) که در آب و در طول ساحل به نقاط مختلف و دیدنی سر می‌زند و بعد هم در خشکی بسوی مکانهای مختلف نیز حرکت می‌کند. ظرفیت وسیلهٔ مذکور یکصد نفر است. این نوع وسیله قابلیت تبدیل به رستوران و یا سینمای متحرک را نیز دارا می‌باشد.



آخرین دستاوردها در تصویربرداری به طریقهٔ D.V.D

در تصویر دو وسیله از آخرین دستاوردهایی که در مقولهٔ تصویربرداری به طریقه **D.V.D** یا **D.V.D** هندی‌کم به بازار عرضه شده را مشاهده می‌کنید.

در سمت راست تصویر مدلی از پاناسونیک با عنوان (V.D.R-m۵۰) دیده می‌شود. اندازه‌های آن ۱۴۶ میلی‌متر طول، ۸۹ میلی‌متر عرض و ۶۴ میلی‌متر ارتفاع را نشان می‌دهد. وزن آن هم برابر با نیم کیلوگرم می‌باشد. این هندی‌کم دیجیتال دارای ظرفیتی برابر با هشتصد هزار پیکسل است. تصویری بسیار روشن نیز روی پردهٔ کوچک خود، نمایش می‌گذارد. پاناسونیک برای این مدل از D.V.D هندی‌کم خود قیمت معادل یکهزار و سیصد دلار را تعیین کرده است.

در سمت چپ تصویر مدل D.V.D-lol-E را که ساختهٔ سونی است مشاهده می‌کنید این مدل نیز جثه‌ای کوچک داشته و ۱۳۶ میلی‌متر طول، ۸۸ میلی‌متر عرض و ۵۰ میلی‌متر ارتفاع، اندازه‌های آن را تشکیل می‌دهد و وزن آن نیز نیم کیلوگرم است. اما مهم قدرت و ظرفیت این هندی‌کم دیجیتال است که یک مگاپیکسل میزان آن است و تصویر و صدای آن از دوربین‌های رقیب روشن‌تر و صاف‌تر تشخیص داده شده است. سونی برای این مدل از D.V.D هندی‌کم خود قیمتی معادل یکهزار و پانصد دلار را در نظر گرفته است.

رکورد عمق برای حفاری

بحران و کمبود سوخت و انرژی، بشر را به چه کارهایی که وادار نکرده است. بخصوص که اخیراً قیمت ۴۹ دلار برای هر بشکه از نفت هم مزید بر علت شده است. کمپانی‌های نفتی کشورهای پیشرفته و صاحب تکنولوژی، چند سالی است که توسط اطلاعات کامپیوتری خود، متوجه شده‌اند که منابع نفت خام در عمق اقیانوس‌ها کم نیستند. اما این عمق در ابتدا برای ابزاری که حفاری در کف دریاها را امکان‌پذیر می‌کرد، دست نیافتنی جلوه کرده بود، اما پس از تلاش فراوان سرانجام وسایل و ابزار ویژه برای عمق زیاد تکمیل شد و شرکت مشهور شِل اولین چاه نفت در عمق زیاد را در اقیانوس آرام حفاری کرد. حفاری در عمق زَیاد با دو مشکل اساسی روبرو بود یکی از سطح دریا تا کف آن و دیگری حفاری از کف دریا تا چاه نفت. در چاهی که شل حفاری کرده عمق آب از سطح تا کف اقیانوس ده هزار متر است و در کف دریا تا چاه نیز ده هزار متر دیگر عمق وجود دارد بنابراین اکنون بشر موفق شده تا عمق بیست هزار متری در اقیانوس به چاه نفت دسترسی پیدا کند. تغییر مهمی که در حفاری‌های عمیق بوجود آمده در زاویه حفاری نهفته است. پیش از این حفاری در عمق دریا با زاویهٔ مورب انجام می‌گرفت تا جریانات زیرآبی تأثیر زیادی روی ابزار حفاری نداشته باشند. اما محققین متوجه شدند که با ایجاد خط حفاری مستقیم و زاویهٔ کاملاً راست اولاً از طول و ارتفاع ابزار و وسایل حفاری کاسته می‌شود و در نتیجه هزینه کمتری مورد استفاده قرار می‌گیرد و بعد هم استفاده از خط مستقیم و زاویهٔ راست، باعث ایجاد فشار بیشتری در گاز متصاعد شده و نفتی که از چاه بیرون می‌آید، می‌شود در نتیجه به زمان کمتری به رسیدن این مواد به سطح دریا، نیاز پیدا می‌شود. تنها مشکلی که حفاری عمیق برای دستیابی به چاه نفت در عمق زیاد در بر دارد، هزینه اضافی است و بر مبنای تخمینی که زده شده برای هر بشکهٔ نفت در عمق زیاد، ده دلار هزینه اضافی برای استخراج وجود دارد، که این امر هم با توجه به درجه خالص نفت در عمق زیاد و مرغوب بودن آن، قابل تحمل نشان می‌دهد. درهرحال اکنون رکورد جدیدی برای حفاری عمیق در اقیانوس به ثبت رسیده که میزان بیست هزار متر را نشان می‌دهد. (تصویر)

قاب چینی

یک دانشمند چینی بنام یوژوپینگ، طی دو سال گذشته حتی یک روز هم به مرخصی نرفته است. حتی باید گفته شود که این دانشمند ۴۴ ساله بسیاری از تعطیلات آخر هفتهٔ خود را نیز در محل کار گذرانیده است. چرا که یکی از مهمترین ماءموریت‌های علمی از جانب یونسکو و سازمان ملل متحد به او محول شده است. در واقع از او خواسته شده تا آیندهٔ بشریت را بسازد و آن عبارتست از نخستین اتومبیل که با سوخت تمام هیدروژنی حرکت کند. برای انجام این مهم پروفسور یوژوپینگ، امکانات دانشگاه تونگ جی واقع در شهر شانگهای را مورد استفاده قرار داده است. دانشگاه مذکور یک محوطه بزرگ به اندازهٔ یک زمین فوتبال را در اختیار او و همکارانش که در میان آنها بیست و هشت دانشمند با درجه دکترا و دویست دانشجوی مقاطع دکترا و فوق‌لیسانس دیده می‌شود، قرار داده است. این جماعت کار ساختن نخستین خودرو با سوخت تمام هیدروژنی را از سال ۲۰۰۲ آغاز کردند و اکنون پس از دو سال سرانجام موفق شده‌اند تا تنها استخوانبندی و چهارچوب اتومبیل را همانگونه که در تصویر مشاهده می‌کنید، تکمیل نمایند و تازه کار خود را روی موتور و بخش‌های داخلی اتومبیل آغاز کرده‌اند.

عظیم‌ترین بار

حمل بار روی جاده با توجه به وسایل نقلیهٔ پرقدرتی که این روزها ساخته شده و روانهٔ جاده‌ها می‌شوند آسان‌تر اما محیرالعقول‌تر به نظر می‌رسد سئوال این بود که چگونه می‌توان ۱۲۰ تن ماشین آلات سنگین را به میزان ۶۵ کیلومتر جابجا کرد. با توجه به این امر مهم که تمام ماشین‌آلات به صورت پیوسته حرکت داده می‌شدند و امکان جداسازی یا قطعه قطعه کردن این بار عظیم و حمل آن به صورت قطعات کوچکتر وجود نداشت! پاسخ در جرثقیلی یافت شد که تمام رکوردهای حمل بار را درهم شکست. این وسیله که در تصویر هم دیده می‌شود دارای یکصد چرخ است و روی جاده آنقدر طول دارد که به یک قطار بیشتر شباهت دارد. این کار در شفیلد واقع در انگلستان انجام شد و ۱۲۰ تن ماشین‌آلات فشرده و پیوسته در مدت ۲۴ ساعت به وسیله این جرثقیل عظیم‌الجثه حمل شد و رکورد حمل بار از طریق زمین نیز شکسته شد.

حق با تو بود، می بایست می خوابیدم، اما مادربزرگ‌ها گفته اند چشم ها نگهبان دلهایند

•حسین پناهی

خواندنی‌های تاریخی

بزرگداشت میرآخور!

ازهربن یحیی پسر عموی یعقوب لیث بود. می‌گویند، روزی پیکی از جانب خلیفه به سیستان آمد. یعقوب او را به سرای ازهر برد. (البته برای احترام) شب، فرستاده از او پرسید: «تو با امیر چه نسبتی داری؟»، ازهر گفت: «من میرآخور او هستم.» فرستاده، هم ناراحت شد و هم خشمگین که چرا یعقوب او را در خانه میرآخور خود میهمان کرده است، ولی به هر حال آن شب چیزی نگفت.

روز بعد یعقوب به افتخار فرستادهٔ خلیفه میهمانی ترتیب داد. فرستاده متوجه شد که میزبان او، یعنی ازهر هم بر سر سفره کنار یعقوب نشسته است. او چند لحظه صبر کرد و سپس رو به یعقوب کرد و گفت: «من خیلی عصبانی بودم، اما اکنون متعجب شده‌ام!»

یعقوب پرسید: «چرا؟»

فرستاده گفت: «مرا در خانه میرآخور خود میهمان کردی و حالا او بر سر سفره و کنار تو نشسته است» یعقوب متوجه شد که بایستی ازهر مزاح کرده باشد. بنابر این هیچ نگفت تا سفره را جمع کردند. آنگاه دستور داد دو گاو جنگی به میدان روبروی قصر آوردند و آنها را با هم جنگ انداختند. وقتی آنها سرهایشان را به هم فشار می‌دادند، یعقوب به ازهر گفت: «بلند شو و گاوها را از هم باز کن.» ازهر بلند شد و با یک دست شاخ یک گاو و با دست دیگر شاخ دیگری را گرفت و مثل کوه بین آنها ایستاد و هر دو گاو را در دو طرف نگه داشت. یعقوب به او گفت: «آنها را زخمی کن.» ازهر یک گاو را چنان به عقب راند که از پهلو افتاد و گاو دیگر را با شمشیر به دو نیم کرد!

رسول تعجب کرد. یعقوب که متوجه تعجب او شده بود گفت: «اگر میرآخور هم باشد این مردی که تو دیدی، حرمت زیادی دارد و ناچار باید او را بر سفرهٔ خود بنشانم که مردی این چنین به کار می‌آید. و این که تو را به سرای او بردم، به خاطر بزرگداشت او بود. ضمن اینکه او پسر عموی من است نه میرآخور، اما عادت دارد از روی مزاح چیزهایی بگوید که حتی حقیقت ندارد. من می‌دانم که او خیلی عاقل است.» فرستاده با صحبت‌های یعقوب قانع شد و بعد از انجام کار خود بازگشت.

پیدا شدن قبر رودکی سمرقندی، شاعر نامدار، پس از ۱۱ قرن

در باره زندگی شاعر نامدار ایران، ابوعبدالله جعفربن محمد رودکی که در نیمه دوم قرن سوم و اوایل قرن چهارم هجری می‌زیسته، در کتب تاریخی و ادبی، مطالب زیادی نوشته شده است که کم و بیش همه می‌دانند. حتی مساله نابینایی رودکی یکی از موضوعاتی است که مورد اختلاف مورخان و دانشمندان بوده است. عده‌ای او را کور مادرزاد می‌دانند و دسته‌ای هم او را شاعر تیره چشم گفته‌اند. بعضی هم اعتقاد دارند که رودکی در پایان عمر کور شده یا نابینایش کرده‌اند و برخی هم که در بارهٔ رودکی سخن گفته‌اند، در بارهٔ کوری او اشاره‌ای نکرده‌اند.

اما آنچه جالب و دانستنی است، پیدا شدن قبر این شاعر نامدار در نزدیکی سمرقند، آنهم بعد از یازده قرن است که شرح این واقعه نیازمند مقدمه‌ای است: برابر نوشته **ابوسعد عبدالرحمان ادریسی**، قبر رودکی در عقب بوستان بَنُج رودک (نزدیک سمرقند) بوده و در زمان زندگی ادریسی، مردم آن را زیارت می‌کرده‌اند (ادریسی که اصالتاً گرگانی بود به سمرقند رفته و در آنجا در سال ۴۰۵ هجری وفات می‌کند. بنابراین، این شخص ۶۰ یا ۶۲ سال بعد از مرگ رودکی وفات کرده است) از این قرار، ادریسی در قرن پنجم می‌زیسته و قطعی است که تا قرن پنجم، قبر رودکی معروف و زیارتگاه بوده و شاید در فتنه مغول که شهر سمرقند خراب شده است، از میان رفته باشد، اما در سال ۱۹۴۰ میلادی صدرالدین عینی (از دانشمندان معروف تاجیکستان) بعد از آنکه از این مطلب مطلع می‌شود، به فکر پیدا کردن قبر رودکی می‌افتد و در اطراف سمرقند تحقیقات می‌کند. او دایره جستجوهای خود را تا محلهای دوردست ناحیه سمرقند وسعت می‌دهد. عینی در جستجوی تحقیقاتی خود، اتفاقاً با یک کارگر زحمت‌آبادی، هم صحبت شد که از او می‌فهمد، دو ناحیهٔ پنجه کنت سمرقند دو روستا بوده که هنوز با نام رودک و پنج رودک خوانده می‌شوند. عینی به این خبر هم قناعت نمی‌کند و از دیگر مردم کوهستان هم می‌پرسد و مکاتباتی هم می‌کند و هنگامی که دربارهٔ وجود این دو روستا جواب مثبت می‌شنود، در بازگشت به پایتخت تاجیکستان درخواست می‌کند که یک هیأت تحقیقاتی به آن محل فرستاده شود.

صدرالدین عینی در این باره می‌نویسد؛ با این تأکید، مساله تماماً روشن و حل شد، قبر رودکی در قشلاق رودک یافت شد.» بنابه تقاضای عینی فوری هیات تحقیقاتی به محل فرستاده شد و هیأت، صحت اطلاعات به دست آمده از طرف عینی را تأیید کرد و معلوم شد که در قریه پنج رود، در گوشه بوستانی، قبر رودکی موجود است و هنوز اهالی قبر او را که قبر، «خواجه ابوالحسن رودکی»، یا «خواجه ابوالحسن افری» می‌خوانند، همچون آرامگاه شخص بزرگواری، زیارت می‌کنند.

در سال ۱۹۵۶ میلادی به مناسبت جشن هزار و صدمین سالروز تولد رودکی، یک هیات تحقیقاتی دیگر به پنج رود فرستاده شد. این هیات قبر را باز نموده، استخوانهای باقیماندهٔ رودکی را برای تحقیقات علمی بیرون آوردند و از تحقیقات مقدماتی به این نتیجه رسیدند که:

۱ـ رودکی هنگامی که وفات یافت، سنی بیش از هشتاد سال داشت.

۲ـ رودکی کور مادرزاد نبوده، بلکه در اواخر عمر او را کور کرده‌اند.

۳ـ بعضی از استخوانهای بدن او با ضربه چیزی شکسته شده است.

از مضمون بند سوم ممکن است به این نتیجه رسید که این شاعر بزرگ، شاید با مرگ طبیعی از بین نرفته و احتمالا عاملان به کور کردن و مصادرهٔ اموال او قناعت نکرده و او را به قتل رسانده‌اند.

اطلاعات رضا شاه از زندگی خصوصی اشخاص

رضاشاه دوشنبه اول هر ماه، نمایندگان مجلس شورای ملی را به حضور می‌پذیرفت و با آنها به گفتگو می‌پرداخت. صحبت‌های رضاشاه با نمایندگان بسیار کوتاه و مختصر بود، سپس راه می‌افتاد و از برابر صف نمایندگان عبور می‌کرد و با هر کدام مختصری صحبت می‌کرد از بعضی انتقاد و خیلی کم از برخی از آنها قدردانی می‌کرد. در یکی از این دیدارها، همین که چشم شاه به نماینده کرمانشاه که سید بود افتاد، خطاب به او و شیخ حسین تهرانی، نماینده تهران گفت: «راستی، قلیان مزه خوبی دارد؟» و بعد با خشم لبخندی زد و دور شد و با عصبانیت فریاد زد: «چه مدت است به قلیان علاقه‌مند شده‌اید؟» با این سوال رنگ از رخسار هر دو نفر پریدو نزدیک بود، از ترس قالب تهی کنند.

وقتی جلسه شرفیابی تمام شد. «عدل الملک دادگر» رئیس مجلس شورای ملی از نمایندهٔ کرمانشاه و تهران پرسید: «راستی موضوع قلیان چه بود؟»

شیخ حسین تهرانی گفت: «شب قبل به اتفاق آقا سید به منزل یکی از دوستان رفتیم. میزبان بلافاصله قلیان حاضر کرد و گفت که تا قلیان نکشد، سر حال نمی‌شود. حال با این عکس‌العمل رضاشاه من مطمئن شدم از جزئیات خصوصی زندگی اشخاص، خصوصاً وزراء و نمایندگان آگاه است و چون این کار ما به مذاق او خوش نیامده، اینطور عکس‌العمل نشان داده است.

فرستنده: فریدون آلبوغبیش از: هندیجان

اجرای فرمان در یک لحظه

از تیمور در رابطه با تاثیری که در سربازانش داشت، ماجراهای فراوانی نقل کرده‌اند، از جمله می‌گویند:

تیمور در یکی از سفرهای جنگی، سربازی را دید که از فرط خستگی و بی‌خوابی و راه پیمایی‌های شبانه، سرش روی شانه‌اش خم شده بود و وضع رقت انگیزی دارد. تیمور وقتی این سرباز را دید، خطاب به سپاهیانش گفت: «اگر کسی سر این مرد را از بدنش جدا سازد، چه گناهی متوجه او خواهد بود؟» و چیزی به این گفته اضافه نکرد. در این موقع یکی از سپاهیان او به نام «دولت تیمور» که از امرای بزرگ بود، از جای برخاست و سر این سرباز خسته و درمانده را از بدن جدا کرد و پیش پای تیمور انداخت.

تیمور گفت: «وای برتو! این چه کاری بود که کردی؟»

«دولت تیمور» گفت: «این سر آن مرد است که به بریدنش اشاره کردی!» تیمور از این سخن بسیار شادمان شد و از اینکه فرمانش به کوچکترین اشاره انجام شده بود، خوش دل شد.

فرستنده: بهاره عزیزی از: محمودآباد مازندران

یک هفته حادثه

تهیه و تنظیم: کریم ملکی

کارمند عالی رتبه بانک، ماشین شوی از آب درآمد!

هفته گذشته زن جوانی به کلانتری ۱۳ مراجعه کرد و گفت: سه سال قبل زن و شوهری به عنوان خواستگار به منزل ما آمدند و مرا برای یکی از بستگان خود خواستگاری کردند. این زن و شوهر، مرد جوان را کارمند عالی‌رتبه بانک معرفی کردند. چون پدر نداشتم و مادرم سرپرستی مرا به عهده داشت و از نظر اقتصادی کمی مشکل داشتیم، بالاخره مجبور شدم، در مقابل اصرار مادرم موافقت کنم و چندی بعد رسماً به عقد مرد جوان درآمدم و به منزل او رفتم.

در ابتدا زندگی‌مان از حیث وسایل منزل بسیار خوب بود و مشکلی نداشتیم و صبحها شوهرم به عنوان رفتن به اداره از منزل خارج می‌شد و عصرها برمی‌گشت، تا اینکه یکی از روزها شوهرم یک تخته فرش را در غیاب من از منزل خارج کرد. وقتی به خانه برگشتم، علت آن را جویا شدم. او در جوابم گفت، دادم برای شستشو. اما هر چه گذشت از فرش خبری نشد، مدتی بعد تلویزیون را در غیابم از منزل خارج کرد. خلاصه کنم، هر چه وسایل زندگی داشتیم، از خانه خارج شد. فقط یک یخچال و موکت برایمان باقی ماند. تا اینکه یک روز تصمیم گرفتم او را تعقیب کنم و به اداره‌اش رفتم. آنجا بود که متوجه شدم، شوهرم نه تنها کارمند عالی‌رتبه بانک نیست، بلکه اتومبیل‌شوی آن اداره است و با وسایل عاریه‌ای که به خانه آورده بود من و مادرم را گول زد و پس از آنکه به هدفش رسید به مرور لوازم را به بهانه‌های مختلف به صاحبانش پس داد. حال آمده‌ام تا تکلیف مرا با او روشن کنید.

مرد سگ‌کش، خودش را کشت!

یک مرد آمریکایی که قصد داشت به هفت توله‌سگ تیراندازی کند به خودش شلیک کرد و جان سپرد.

این اتفاق زمانی رخ داد که این مرد سه توله سگ یک ماهه را در دست گرفته بود و به همراه اسلحه خود آنها را به محلی که قرار بود سگها را بکشد می‌برد. در این میان مادر توله‌سگها که هفت‌قلو زاییده بود، تعقیبش می‌کرد. هنگام حرکت، پای یکی از توله‌سگها به ماشه هفت‌تیر اسلحه مرد گیر کرد و باعث شد گلوله شلیک شود و خود ضارب به شدت از ناحیه سینه آسیب ببیند. درپی این حادثه او را به بیمارستان انتقال دادند، اما تلاش پزشکان نتیجه نداد و جان سپرد و مادر توله‌سگها با بچه‌هایش به آشیانه بازگشتند.

مادری که فرزندش را به کشتن داد!

زن جوانی که در غیاب شوهرش با مرد مستأجر ارتباط نامشروع داشت و این کارش منجر به قتل یکی از فرزندانش شد، دستگیر گردید.

درپی گزارش همسایه‌ها به مأموران منطقه سرآسیاب کرج، مبنی بر اینکه مرد جوانی به همراه زن همسایه پیکر نیمه‌جان دو فرزندش را به عقب اتومبیل بی‌ام‌و انتقال داده و از ساختمان خارج شدند. مأموران آن منطقه فوری خود را به محل رسانده و پس از چند کوچه تعقیب و گریز آنها را دستگیر می‌کنند. مأموران در بازدید صندوق عقب اتومبیل، پیکر نیمه جان دو پسر بچه پنج و هشت ساله را مشاهده می‌کنند و سریعاً آنها را به بیمارستان انتقال می‌دهند، اما پسربچه هشت ساله بر اثر جراحات زیاد فوت می‌کند و برادر کوچکتر که پنج سال بیش نداشت با تلاش پزشکان از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کند. به هرحال پس از خاتمه این تلاش مأموران از مادر دو فرزند بازجویی به عمل آوردند و وی اعتراف کرد اوایل شب بود که در غیاب شوهرم که یک کارگر فصلی است و در شهرستانها کارگری می‌کند، من که مدتها بود با این مرد مستاجر رابطه پنهانی داشتم شب حادثه با هم بودیم که بچه‌هایم در یک لحظه چون احساس کردند پدرشان از شهرستان برگشته، متوجه ماجرا شدند! وقتی مرد مستاجر اوضاع را این چنین دید به بچه‌هایم حمله کرد و پس از ضرب و جرح آنها، به ناچار تصمیم گرفتیم آنها را به بیابانهای اطراف کرج برده و دفن کنیم، اما همسایه‌ها به حرکات ما مشکوک شدند و پلیس را خبر کردند.

[redacted]

[redacted]

با اعترافات زن جوان و توضیحات پسربچه نجات یافته و بررسی پرونده و تکمیل آن و همچنین شکایت شوهر زن جوان از مرد مستاجر و همسرش، پرونده این جنایت هولناک با صدور قرار مجرمیت به دادگاه کیفری استان تهران ارسال شد.

حادثه برای پستچی بندانگشتی!

یک زن انگلیسی درحال برگشت از خرید بود که ناگهان متوجه خط ممتد خونی در پیاده‌رو کوچه‌اش‌ان شد.

او امتداد خط خون را تا صندوق نامه روی در خانه‌اش تعقیب کرد. وقتی سرش را بالا گرفت کاغذی که روی در منزلشان چسبانده شده بود را مشاهده کرد. مأمور پست بیچاره روی در خانه نوشته بود: صاحبخانه محترم! متأسفانه تکه‌ای از انگشتم وسط صندوق پست شما کنده شد، خیلی تلاش کردم که دستم را سالم بیرون بکشم و زنگ ساختمان را هم زدم، ولی متاءسفانه با همه تلاش و منتظر ماندن، کمک خواستن بی‌فایده بود. من در بیمارستان سر خیابان مشغول معالجه دستم هستم لطفاً هر چه سریع‌تر تکه کنده شده بند انگشتم را به بیمارستان برسانید.

از خوش اقبالی این پستچی نگون‌بخت زن صاحبخانه پس از باز کردن در صندوق پست، بند انگشت پستچی را داخل یک کیسه نایلونی پیچید و فوری خود را به بیمارستان رساند و پس از گفتن ماجرا، مسئولان بیمارستان راهنمایی‌اش کردند و پزشکان موفق شدند انگشت پستچی را پیوند بزنند.

روان‌شناس قلابی دستگیر شد

یک روان‌شناس قلابی که زنان جوان و بیوه را شکار می‌کرد و همچنین به کلاهبرداری از آنان می‌پرداخت، در تهران دستگیر شد.

این جوان ۲۸ ساله تحت عنوان روان‌پزشک از زنان بیوه و دخترانی که مشکلات روانی و افسردگی داشتند، به بهانه‌های مختلف سوءاستفاده می‌کرد و به بهانه مشاوره پول کلانی دریافت می‌نمود.

یکی از شاکیان در اداره بیستم آگاهی تهران به مأموران گفت: چندی پیش از طریق یکی از دوستانم با دکتر! آشنا شدم. من در زندگی مشکلات زیادی دارم و می‌خواستم از شوهرم جدا شوم.

دکتر قلابی گفت: در چند جلسه مشکلت را حل خواهم کرد. بنابراین طی چند جلسه ایشان مبلغ سیصد هزار تومان از من گرفتند، ولی هیچ تأثیری در زندگی من نگذاشت. کم‌کم متوجه شدم او کلاهبردار است و برای شکایت به اداره آگاهی آمده‌ام.

با افزایش این نوع شکایت‌ها، مأموران دایره بیستم آگاهی موفق شدند دکتر روان‌پزشک قلابی را دستگیر کنند.

وی در بازجویی اولیه گفت: من زنان و دخترهای زیادی را از طریق واسطه شناسایی کرده و خودم را دکتر و بعضی مواقع ماءمور ادارات دولتی معرفی می‌کردم و سپس از آنها سوءاستفاده و اخاذی می‌کردم. متهم با صدور قرار قانونی تا تکمیل تشکیل پرونده روانه زندان شد.

تا روحمان ارضاء نشود، جسم چیزی را نمی طلبد ● فروید

پاورقی ایرانی

گمشدگان

قسمت دهم

تا آنجا خواندیم که:

در تابستان ۵۹، با همسرم «لیلا» و چهار کودکمان که دو پسر و دو دختر توأمان دوقلو بودند، کانون خانوادگی گرمی داشتیم اما...

اما همسرم که چندی قبل موفق شده بود گواهینامه رانندگی بگیرد ویرش گرفته بود که حتماً با پیکانش خانواده را به مسافرت شمال ببرد... و کسی هم نتوانست با هیچ دلیلی او را منصرف کندو چنین شد که از فردای آن روز من دیگر زن و فرزندانم را ندیدم و اثری از اجساد آنها هم در جاده و دره و کوه و کمر شمال یافته نشد، قطره آبی بودند که بخار شدند و به هوا رفتند، تا امروز که ۸ سال بعد از آن وقایع و سرگردانی و دلمردگی که تجدیدفراش کرده و همسر و کودک دختری دارم، زنی به نام مرضیه و فرزندانش که دو پسرو دو دختر دوقلو هستند مرا به خود جلب کرده‌اند. حس می‌کنم آنان همان گمشده‌های من هستند. اما مردی شمالی به نام رضا که خود را عموی بچه‌ها می‌داند اصرار دارد که خانواده و فامیل و حتی پدر بچه‌ها را به نام می‌شناسد که بتازگی فوت شده و من کلاً اشتباه می‌کنم نرگس همسر دومم و حوری دخترم که از این جریان مطلع هستند، هرکدام حرفی می‌زنند و من هنوز هم تابع حس درونم هستم و نمی‌دانم چه کنم، بالاخره برای دیدن حسین پسربزرگ مرضیه خانم راهی شمال شدم. ولی در منزل عمو رضا بسته بود و برای دیدن رضا به صاحبخانه‌ام متوسل شدم و پس از گرفتن آدرس عمو رضا در بابل، موفق شدم از او بپرسم حسین درکجاست. به همین منظور و برای دیدن حسین به ماسوله رفتم و ...

اینک به بقیه ماجرا توجه فرمایید:

ـ کی رفت؟

ـ یه ساعت پیش. آخه مگه آدم عاقل شب اتاق‌شو تحویل میده؟ چه حالا بری، چه فردا ساعت دو بعد از ظهر، هیچ فرقی نمی‌کنه و باید کرایهٔ بیست و چهار ساعتو بدی. یه ساعت پیش مثل جنی‌ها اومد پایین و گفت باید بره. سنی هم نداشت. من نمی‌دونم این پدر مادرا چطور اجازه میدن پسرشون تنهایی بره سفر.

دفتر را ورق زدم و با افسوس گفتم:

ـ من این همه راه اومده بودم حسین رو ببینم. نگو آب در کوزه و ما تشنه لبان می‌گردیم... میشه این دفتر پیش من بمونه؟

ـ نه آقا نمیشه. ساعتش قیمتیه. خودکارشم از اون خودکار حسابیاس.

ـ من با ساعت و خودکارش کاری ندارم. فقفط همین دفترو می‌خوام.

دفتر را از دستم قاپ زد و گفت:

ـ من امانت دارِ مسافرها هستم. چیزی رو که پیدا کردم، تا به صاحبِش نرسونم، آسوده نمی‌شم. حتی اگه فلک هم بیاد و بگه بده به من، میگم نمیدم.

دفتر را زیر بغل زد و ساعت و خودکار را برداشت و بررسی کرد و گفت:

ـ حالا این چند می‌ارزه؟

ـ نمی‌دونم. من فقط اون دفتر رو می‌خوام.

ـ نمیشه!

این را گفت و سبدش را هل داد و رفت. نیم ساعت در اتاقم نشستم و فکر کردم. حتی به فکرم رسید یواشکی دفتر را بردارم و پس از این که آن را با دقت خواندم، سر جایش بگذارم. امیدوار بودم در آن دفتر نشانی یا تلفنی پیدا کنم و سر نخی به دست بیاورم. ولی تنها کاری که کردم، این بود، که پیش مدیر مسافرخانه رفتم. او آقای سی و دو سه ساله‌ای بود که در پیشخوان مسافرخانه نشسته بود. پیپ هم می‌کشید. مرا که دید، جلو پایم بلند شد و گفت:

ـ شب به‌خیر! اگه بی‌خوابی به سرتون زده، می‌تونیم با هم شطرنج یا تخته نرد بزنیم.

تشکر کردم و گفتم:

ـ خواهش کوچیکی از شما دارم...

و ماجرای سفر ماسوله و پیدا کردن دفتر حسین را خیلی خلاصه تعریف کردم. توی سرِ زنگی که روی پیشخوان بود، زد و صدای جرینگَ آن را در آورد و به من گفت:

ـ چرا نمیاین این طرف و پیش من نمی‌شینین تا ماجرا رو دقیق‌تر بررسی کنیم؟

پیشخدمت آمد و گفت: امری داشتین؟

ـ دو تا نسکافه مخصوص بیار.

با بی‌حوصلگی گفتم:

ـ دوست عزیز! من فقط یه خواهش کوچیک از شما دارم. اگه لطف کنین و یه ساعت اون دفتر رو به من قرض بدین، در حقم لطف بزرگی کردین.

آقای مدیر کلمهٔ دفتر را با تأکید تکرار کرد:

ـ دفتر!

و به فکر فرو رفت. بعد خم شد و زیر پیشخوان نشست. از صداهایی که می‌آمد، معلوم بود دارد گاوصندوق را باز می‌کند. کمی بعد بلند شد و دفتر را نشانم داد و پرسید:

ـ همین دفترو میگین؟

ـ آره... فقط کافیه یه ساعت پیش من باشه.

دفتر را ورق زد و بعضی از شعرها را خواند و گفت: اجازه بدین با وکیلم مشورت کنم. چون خودم نمی‌دونم اگه اینو به شما بدم، از نظر قانونی خلاف کردم یا نه.

دیگر داشت حوصله‌ام سر می‌رفت. نزدیک بود دفتر را از دستش بیرون بکشم و هر چه بادا باد! ولی جلو خودم را گرفتم و با لبخند گفتم:

ـ خوبه. لطفاً به وکیل تون تلفن کنین.

ـ حالا؟ می‌دونین ساعت چنده؟ به نظر من بهتره فعلاً برین استراحت کنین و فردا بعد از صبحونه تشریف بیارین با هم صحبت کنیم.

دندان‌هایم را به هم فشردم و با سر خداحافظی کردم و خواستم بروم. محکم روی سر زنگ زد و گفت:

ـ اون قدر دیر کردی که مهمون من تشریف بردن. دیگه نسکافه نیار.

به اتاقم رفتم و آن قدر فکرهای بی‌خودی کردم تا خوابم برد. ده صبح با کسالت و سر درد بیدار شدم. قبل از هر کار دوش گرفتم. دو تا مسکن قوی هم خوردم و برای صبحانه پایین رفتم. نیمرو و شیر و کره و مربا خواستم. آوردند و گفتند مهمان مدیر هتل هستم. صبحانه را با اشتها خوردم و به دفتر هتل رفتم. آقای مدیر با قیافه‌ای جدی مرا پذیرفت و مثل کسی که قبلاً مرا ندیده، نگاهم کرد. انگار داشت می‌گفت: امری داشتین؟ لبخندی زدم و پرسیدم:

ـ با وکیل تون حرف زدین؟

ـ وکیل؟ دربارهٔ چی؟

ـ دربارهٔ همون دفتر شعر دیگه!

کمی فکر کرد و گفت:

ـ آها! اون دفترو میگین... آره. حرف زدم. وکیلم موافق نیست و میگه این دفتر یه حساب کتابی داره و موضوعش به این سادگی‌ها نیست.

دستم را روی میز کوفتم و گفتم:

ـ باور کنین به همین سادگی‌هاس... من دنبال پسرم می‌گردم و فکر می‌کنم پسرم صاحب این دفتر باشه... فقط اجازه بدین دفتر رو ورق بزنم تا اگه آدرس یا شماره تلفنی داشت، برم و پسرم رو پیدا کنم.

ـ متأسفم... من نمی‌تونم دفتر مردم رو به شما بدم. زیرا اسم شما مصطفی گلیاری و اسم صاحب ساعت و خودنویس و دفتر، حسین رضوی است.

با چه مدرکی، چه جوابی داشتم که به او بدهم؟ هیچ. با خشم و افسردگی و افسوس به اتاقم رفتم روی تخت افتادم. باید می‌خوابیدم تا فکرم باز می‌شد. با این که حسابی عصبی بودم و سرخیم بالا زده بود، خیلی زود خوابم برد و هزار و یک خواب دیدم ولی وقتی که بیدار شدم، فقط آخرین خواب را به یاد داشتم: یک جفت چشم زیبا و درشت در آسمانی که سیاه بود، به من گفت: گفته بودم نرو شمال. حالا دیگه پاشو برگرد تهرون.

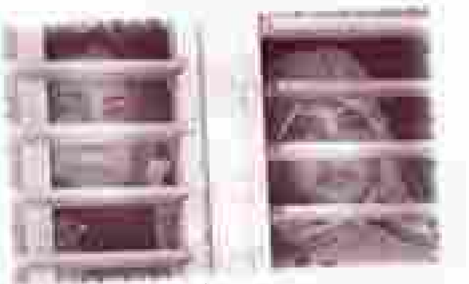
از خواب پریدم. خواب خیلی زنده بود و می‌توانستم آن را با چشم بسته تصور کنم. یادم آمد پیش از این که بخواهم به شمال بیایم، تقریباً چنین خوابی دیده بودم. با این که اهل خرافات نیستم، همین که بیدار شدم، ساک و وسایلم را برداشتم و از آن هتل و از آن شهر رفتم. چنان خسته و بی حوصله بودم که یک سواری دربست گرفتم و به طرف تعمیرگاهی حرکت کردم که قرار بود صد و نودم را تعمیر کنند. خوشبختانه درست شده بود و مرا بی هیچ درد سری به تهران رساند. با سرعت می‌آمدم. دلم می‌خواست هر چه زودتر به خانه برسم و چند روز یللی تللی کنم و هیچ مسؤولیتی نپذیرم.

وقتی به خانه رسیدم، پنج و نیم صبح بود. بی‌سر و صدا به اتاقم رفتم و تا ظهر خوابیدم. ظهر با صدای تلفن بیدار شدم. از رادیو بود. می‌گفت: برای این هفته هم شما سردبیر برنامه نیستین. اگه ممکنه چند صفحه دربارهٔ تعهد و خوش قولی مطلب بنویسین و تا یه ساعت دیگه بفرستین رادیو. گفتم:

ـ من دیگه واسه رادیو چیزی نمی‌نویسم.

و گوشی را گذاشتم. و لباس پوشیدم و به روزنامه رفتم. آقای لقایی از دیدنم خوشحال شد:

ـ چه خبر؟



مصطفی گلیاری

ـ هیچ...

و ماجرا را تعریف کردم. چهره‌اش را در هم کشید و گفت:

ـ از تو بیشتر از این‌ها انتظار داشتم.

ـ مثلاً باید چکار می‌کردم؟

ـ باید دفتر رو کار می‌گرفتی.

ـ به فکر خودمم رسید ولی دلم راضی نشد.

ـ حسین حتماً میره سراغ دفتر و چیزایی که اونجا جاگذاشته. حتماً تو هم یه یادداشت نوشتی و گذاشتی پیش مدیر هتل تا وقتی که حسین رفت دنبال وسایلش، یادداشت تو رو بهش بدن... درسته؟

ـ نه... راستش اون قدر گیج و عصبی بودم که فکرم به اینجا نرسید... ضمن این که حسین تلفن و آدرس منو داره.

ـ به هر حال بهتر بود چند خط براش می‌نوشتی.

ـ عوضش کلی عکس و گزارش برات تهیه کردم.

سه حلقه فیلم به او دادم و گفتم:

ـ وقتی نمونهٔ عکسا حاضر شد، خبرم کن تا گزارشاشو بنویسم...

ـ امروز رو برو استراحت کن. ولی فردا از صبح بیا که کلی کار داریم.

راست می‌گفت. هم کلی کار داشتیم. هم مطمئن بودم که نرگس از امروز مرا پیش هزار دکتر می‌برد تا ثابت کند گرفتار خیالات و اوهام شده‌ام و باید با واقعیات زندگی روبه‌رو شوم. با این پیش زمینه به خانه رفتم. حوری منتظرم بود. مرا با شادی بغل کرد و گفت:

ـ همه چی رو باید از اولش تعریف کنی.

ماجرایی را که بر من گذشته بود، تعریف کردم. با دلسوزی بغلم کرد و سرم را ناز کرد و گفت:

ـ مطمئنم که همه چی حل میشه... کوه به کوه نمیرسه، آدم به آدم می‌رسه.

هنوز ظرف‌های نهار را جمع نکرده بودیم که نرگس زنگ زد. این دومین باری بود که از وقتی که برگشته بودم به من زنگ می‌زد. بار اول، نیم ساعت پس از این که به روزنامه رسیدم، و بار دوم هم همین حالا. خلاصهٔ ماجرای شمال را می‌دانست. فقط گفت:

ـ ساعت چهار و نیم بیا مطب دکتر ساعدی... برات وقت گرفتم. من از شرکت میرم اونجا... دیر نکنی‌ها!

دیر نکردم. و از آن روز هفته‌ای سه بار پیش دکتر ساعدی می‌رفتیم و هیچ نتیجه‌ای نمی‌گرفتیم.

روزها یکی پس از دیگری می‌گذشتند و من روز به روز خسته‌تر و کسل‌تر می‌شدم. از بس دارو به خوردم می‌دادند و از بس حرف‌های تکراری می‌زدند، گیج و منگ شده بودم و نمی‌توانستم چیز به‌دردبخوری بنویسم. این موضوع خودش بیش از پیش مرا افسرده و بیمار کرده بود.

داشتم تمام می‌شدم

یکی از آخرین شب‌های دی ماه بود. بادی تند و سرد می‌وزید و قطرات ریز باران را به شیشه می‌کوفت. کنار پنجره نشسته بودم و داشتم باران را تماشا می‌کردم. و به تصویری که از بچگی‌های اکبر و اصغر و حوری و پوری در ذهنم نقش بسته بود، نگاه می‌کردم. تصویر لیلا از همه زنده‌تر بود. موهایش را کوتاه کرده بود. گرچه موهای خیلی پرپشتی داشت، ولی موی کوتاه هم به او می‌آمد. پیراهن آستین حلقه‌ای راه‌راهش را پوشیده بود و دنبال مانتوش می‌گشت. دائم دستور می‌داد و می‌گفت:

ـ الان شب میشه. زود باشین حاضر شین!

نمی‌توانستم او را مقصر بدانم. کوتاهی از خودم بود که گذاشتم بدون من به آن سفر شوم بروند.

داشتم به این چیزها فکر می‌کردم که تلفن زنگ زد. بی‌اراده از جا پریدم و گوشی را برداشتم. منشی سابق مدیر گروه بود. خیلی گرم سلام علیک کرد و گفت:

ـ می‌بخشین دیر وقت مزاحم شدم ولی دیدم کم پیدا شدین گفتم شاید حالا خونه باشین.

ـ آقای ذوالفقاری، خودت خوب می‌دونی که چرا کم پیدا شدم.

ـ نه آقای گلیاری... این جورام نیست. مدیر قبلی‌رو عوضش کردن. حالا آقای سیفی موقتاً شده مدیر گروه. از من خواست نیروهای قبلی رو خبر کنم تا یه جلسه بذاریم و دوباره مثل سابق کار کنیم... فردا ساعت سه وقت دارین بیاین رادیو؟ ماشین هم براتون آفیش می‌کنم.

ـ راستش....

ـ حالا فردا رو تشریف بیارین، اگه نخواستین، کار نکنین.

قبول کردم و ماجرا را به حوری و نرگس گفتم. حوری خوشحال شد ولی نرگس مخالفت می‌کرد.

آن دو با هم آن قدر بحث کردند تا این که قرار شد فعلاً فردا به جلسه بروم تا ببینیم بعدش چه می‌شود.

بعدش کاملاً معلوم شد که چه می‌شود: هفته‌ای سه بار به پخش رفتم و بجز سردبیری و نویسندگی و گویندگی برنامهٔ تهران در شب، نویسندگی رادیو کنکور را هم به عهده گرفتم. سردبیر و تهیه کنندهٔ رادیو کنکور، خانم خضری و خانم درویش بودند. دلم می‌خواهد روزی دربارهٔ آنها قصه‌ای بنویسم. دخترهای خیلی خوبی بودند. یادش به خیر. بگذریم.

با این که کار رادیو برایم دشوار و ناخوشایند شده بود، آن را به‌این امید ادامه می‌دادم که شاید دوباره حسین برنامهٔ مرا بشنود و به من زنگ بزند. ولی مدت‌ها گذشت و هیچ خبری نشد تا این که روزی که به روزنامه رفته بودم، نگهبان کتابی به من داد و گفت:

ـ اینو یه آقا پسر آورد و گفت بدمش به شما.

کتاب شعر بود. اسمش دختر آوازه خوان بود. شاعرش حسین رضوی بود. روی صفحهٔ اول با خط خودش نوشته بود: تقدیم به استاد ارجمند، آقای مصطفی گلیاری. باشد که با خواندن این اشعار عقیدهٔ خود را دربارهٔ شعر و ادبیات تغییر دهند.

درحالی که کتاب را ورق می‌زدم، به تحریریه رفتم. آقای لقایی به دیدنم آمد و گفت:

ـ چرا تو همی؟

کتاب را نشانش دادم و گفتم:

ـ حسین اومده اینجا و من نبودم.

آن را گرفت و ورق زد. چشم‌هایش درخشید و گفت:

ـ از این بهتر نمیشه... این کتاب رو انتشارات سیمین چاپ کرده. آدرس و تلفنش هم هست. یه تلفن بزن و بگو می‌خوای حسین رو ببینی.

سرخوش شدم و گفتم:

ـ راست میگین‌ها! فردا تلفن می‌زنم.

معطل نکرد. گوشی را برداشت و شمارهٔ انتشارات را گرفت و گفت:

ـ من لقایی هستم. دبیر سرویس صفحهٔ اجتماعی روزنامه. امروز یه کتاب شعر به دستم رسیده که شما چاپش کردین. اسمش دختر آوازه خوانه. ما می‌خوایم با آقای حسین رضوی مصاحبه کنیم.

و قرار شد به حسین خبر بدهند و او شنبه به روزنامه بیاید. تا شنبه سه روز انتظار کشیدم و خدا می‌داند چه حال و روزی داشتم. صبح شنبه ساعت هشت به روزنامه رفتم و تا ساعت یازده چشمم به در بودم. سرانجام آمد.

از دیدنش رنگم پرید و با صدایی که می‌لرزید، به او خوشامد گفتم و تعارف کردم بنشیند. بعد به آقای لقایی زنگ زدم و گفتم حسین آمده است. گفت:

ـ بیارش دفتر من.

با حسین پیش آقای لقایی رفتیم. وقتی که نشستیم، حسین کوله‌اش را باز کرد و ده جلد از کتابش را روی میز گذاشت و گفت:

ـ اینا رو واسه روزنامهٔ شما آوردم... شعرهام رو خوندین؟

گفتم:

ـ آره... همه شو خوندم.

ـ چطور بود؟

ـ البته شما خوب شعر میگین ولی...

آقای لقایی حرف مرا برید و گفت:

ـ شعرهاتون خیلی خوبه. شاید یکی دو تا شو چاپ کنیم ولی قبل از هر کار، می‌خوایم کتاب شما رو معرفی کنیم... شما چند ساله که شعر میگین؟

ـ سه ساله.

ـ این اولین کتابیه که چاپ کردین؟

ـ آره.

ـ مثل این که هزینهٔ چاپ رو خودتون دادین... درسته؟

کمی مکث کرد و گفت:

ـ مادرم هزینه شو داده... مگه فرقی هم می‌کنه؟

آقای لقایی گفت: نه. ولی من گفتم:

ـ خب وقتی که یه کتابی با بودجهٔ شخصی چاپ بشه، معنی‌ش اینه که هیچ ناشری حاضر نشده اونو با هزینهٔ خودش چاپ کنه و ارزش کار میاد پایین.

قبل از این که جوابی بدهد، آقای لقایی گفت:

ـ متأسفانه ناشرهای ما برای نویسنده یا شاعری که معروف نباشه، ریسک نمی‌کنن ولی به هر حال آدم باید اولین کارشو با بودجهٔ خودش چاپ کنه تا خودشو به جامعهٔ ادبی و هنری بشناسونه. اون وقت بقیهٔ کتاباشو تو هوا می‌زنن... بگذریم. آقای رضوی چه کسی مشوق شما بوده؟

ـ هیچ کس.

من گفتم:

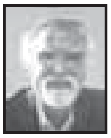
ـ ولی مثل این که مادرتون حسابی شما رو تشویق کردن. دلیلش هم اینه که هزینهٔ چاپ کتاب شما رو دادن.

ـ اتفاقاً مادرم با شعر گفتن من مخالفه. میگه نمی‌خوام مثل بابات بشی.

ـ مگه پدر تون شاعر بودن؟

ادامه دارد

هنرمند بنویسید
هنرمندانه بنویسید



از: دکتر هرمز انصاری

قلم که به دست می‌گیری، باید چیزی برای گفتن داشته باشی.

ذوق و هنر گفتن آن را داشته باشی.

و «فن» بیان را.

سواد فارسی را، آشنایی با عربی را، تسلط بر یک زبان خارجی را.

با سبک و شیوهٔ بیان نویسندگان و شاعران، با زبان ارتباطی گروه‌های متفاوت مردم، با اشکالات گفتاری و نوشتاری صاحبان علم و فکر و تحقیق، مأنوس و دمخورو درگیر باشی.

تو نباید، اسیر یک سبک و یک طرز فکر شوی، اما باید بشناسی و بستایی و حرمت گذاری.

تو نباید نوشته‌های خود را با گفته‌های دیگران بیارایی.

«نقل» گفته دیگری ـ حتی گفته‌ای که بسیار پر پیام و خوش آهنگ و مشهور است ـ خلاقیت فکری تو را، نوآوری و ابتکار تو را ـ در پردازش درونمایه خود ـ در سایه می‌اندازد و کم جان می‌کند.

گفته‌های دیگران باید مهمیز اندیشیدن تو باشد.

سبک نگارش انسان باید ذهن و ذوق تو را، برای ساختن آهنگی دیگر، برای نگاهی از زاویه‌ای دیگر، برای خلق آنچه که نبوده است، باز کند.

اگر نوشته‌های دیگران را نخوانی و نستایی و با آن‌ها مألوف و مأنوس نشوی، ممکن است عاشق اندیشه‌ها و سبک بیان و عادت و رفتار خود شوی.

نویسنده خوب می‌داند که تا وقتی تفاوت در درک و فهم و درایت و شهامت و مهارت و حرکت هست،

تفاوت در «بازده» هست

و تا وقتی تفاوت در بازده هست،

تفاوت در «حقوق» هست.

نمی‌شود حق تولیدگر را، سازنده را، سامانده را به پای مصرف کنندهٔ کاهل، و بیکاره قربانی کرد.

نویسنده آن خصالی را می‌پرورد که بازدهی را شکوفا و پربار می‌کند.

بازدهی‌ای که به انسان ـ در غنای مادی و معنوی ـ آنچه را آرزو می‌کند، می‌دهد.

مسابقه بزرگ نظرخواهی

نام:

سن:

تحصیلات:

شغل:

نشانی و تلفن:

هفته گذشته اسامی برندگان مسابقه نظرخواهی و نیز نمودارهایی را در رابطه با گرایش‌های خوانندگان در مجله مشاهده کردید.

حال در این شماره و در آغاز ۶ ماه دوم سال بر آن شدیم تا از نظرهای جدید شما عزیزان خواننده به نوعی دیگر باخبر شویم.

تنها تقاضای ما این است که با مجله خودتان همکاری کرده و فرم ذیل را با دقت پر کرده و به نشانی مجله بفرستید.

تا پایان مهرماه فرصت خواهید داشت تا فرم ذیل را پر کرده و برای مجله ارسال فرمایید.

برای تشویق خوانندگان مجله به شرکت در مسابقه نظرخواهی، جوایزی را نیز به شرح ذیل درنظر گرفته ایم:

۱ـ به یکنفر از کسانی که فرم نظرخواهی مربوطه را کامل پر کرده و برای دفتر مجله ارسال نمایند، به قید قرعه معادل پانصد هزار ریال جایزه نقدی تعلق خواهد گرفت.

۲ـ به ۲ نفر از کسانی که فرم را به‌طور کامل پر کرده و برایمان ارسال نمایند به قید قرعه معادل ۲۰۰ هزار ریال جایزه نقدی تعلق خواهد گرفت.

۳ـ به سه نفر از کسانی که فرم مزبور را پر کرده و برایمان ارسال نمایند به هرکدام یکصد هزار ریال جایزه به قید قرعه تعلق خواهد گرفت.

۴ـ ضمناً مجله اطلاعات هفتگی برای ده نفر از شرکت‌کنندگان در مسابقه معادل پنجاه هزار ریال کتاب هدیه خواهد فرستاد.

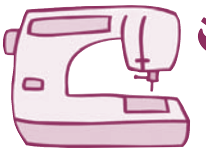
از شرکت‌کنندگان در مسابقه خواهشمندیم پس از تکمیل فرم ذیل، آن را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد ـ نفت جنوبی ـ مؤسسه اطلاعات ـ اطلاعات هفتگی ـ کد پستی ۱۵۴۹۹۵۱۱۹۹ ارسال نمایند.

در پشت پاکت حتماً قید شود مربوط به نظرخواهی می‌باشد.

عنوان	عالي	خوب	متوسط	ضعيف
سرمقاله	☐	☐	☐	☐
یادداشت هفته	☐	☐	☐	☐
نامه‌های بیواسطه و نامه به سردبیر	☐	☐	☐	☐
یک هفته چند نگاه	☐	☐	☐	☐
تفسیر سیاسی	☐	☐	☐	☐
سه‌گانه	☐	☐	☐	☐
گزارش خارجی	☐	☐	☐	☐
گزارش ایرانی	☐	☐	☐	☐
داستان زندگی	☐	☐	☐	☐
خاطرات روانپزشک	☐	☐	☐	☐
ماجراهای خواستگاری	☐	☐	☐	☐
در پیچ و خم دادگاه	☐	☐	☐	☐
سلسله گزارشهای اوین	☐	☐	☐	☐
رفتارها و واکنشها	☐	☐	☐	☐
مشاور خانواده	☐	☐	☐	☐
مشاور حقوقی	☐	☐	☐	☐
تست خودشناسی	☐	☐	☐	☐
داستانهای آلفرد هیچکاک	☐	☐	☐	☐
در قلمرو داستان	☐	☐	☐	☐
اطلاعات مفتکی	☐	☐	☐	☐
جدول مجله	☐	☐	☐	☐
خلاصه یک رمان در یک ماه	☐	☐	☐	☐
دستپخت عدسی	☐	☐	☐	☐
یک دقیقه با دنیای علم	☐	☐	☐	☐
فال هفته	☐	☐	☐	☐
نقاشیهای شما	☐	☐	☐	☐
تماشاگه راز	☐	☐	☐	☐
در حلقه رندان	☐	☐	☐	☐
جنگ هنر	☐	☐	☐	☐
جهان هنر	☐	☐	☐	☐
ورزشی	☐	☐	☐	☐
خواندنیهای تاریخی	☐	☐	☐	☐
فرهنگ مردم	☐	☐	☐	☐
زندگی رنگین	☐	☐	☐	☐
سرگذشت‌های واقعی	☐	☐	☐	☐
خاطرات دختر فراری	☐	☐	☐	☐
از گوشه و کنار جهان	☐	☐	☐	☐
یک هفته حادثه	☐	☐	☐	☐
با هوش خود کلنجار بروید	☐	☐	☐	☐
مطالب روانشناسی	☐	☐	☐	☐
خیاطی به روش آسان	☐	☐	☐	☐
رمزهای زیبایی	☐	☐	☐	☐

علم خیاطی به روش آسان

آموزش گام به گام



موضوع: شلوار با پیلی در پهلو

باسلام خدمت خوانندگان محترم بخش خیاطی مجله، از اینکه همچنان همراه ما هستید از شما سپاسگزاریم. انشاءالله دروسی که در طی درج مطالب برای شما خوانندگان محترم داده می‌شود، مورد استفادهٔ همه شما قرار گرفته باشد.

چنانچه راجع به نکات و آموزشهای داده شده سؤال یا مطلب خاصی به ذهنتان می‌رسد لطفاً با روابط عمومی دفتر مجله و یا با شماره تلفن‌های ۴۱۱۵۱۲۰ - ۰۹۱۲ـ۲۱۴۸۱۰۰ تماس بگیرید تا توسط کارشناسان این بخش مورد بررسی قرار بگیرد.

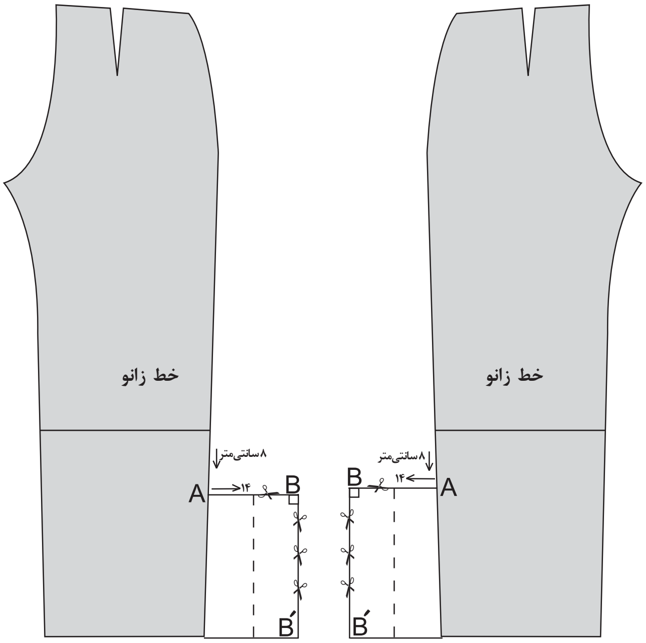
در پی تبدیل الگوی شلوار راسته، به مدلهای مختلف شلوار امروز به بحث شلوار پیلی در پهلو می‌پردازیم:

نکته: نکته اصلی و مهم برای طراحی شلوار پیلی‌دار در پهلو این است که می‌بایست از هر دو طرف جلو و پشت شلوار برای رسم پیلی در پهلوی شلوار استفاده کنیم. به این صورت که الگوهای سایز شده و مناسب مشخص را هم جلو و هم پشت با فاصله مناسبی از هم قرار می‌دهیم. سپس از خط زانو ۸Cm پایین می‌آییم و این نقطه را A می‌نامیم و دقیقاً از همان محل ۱۴Cm بیرون می‌رویم و این نقطه را B می‌نامیم. خطی عمود بر نقطه B رسم می‌کنیم و همچنین خط دم پای شلوار را ادامه می‌دهیم تا خط عمود شده را قطع کند. بدین صورت کادر مستطیل شکلی بدست می‌آید که دقیقاً محل ایجاد و پیدایش پیلی می‌باشد. تمام عملیات فوق را روی پهلوی الگوی دیگر هم انجام می‌دهیم، تا نهایتاً طرح زیر بوجود آید.

نکات برش: برای برش پارچه با مدل شلوار پیلی‌دار در پهلو می‌بایست دقت کرد که خطوط BB خطوط جدید پهلو هستند که حتماً تا جای دوخت روی پارچه بریده می‌شوند. محلهای برش روی پارچه در طرح بالا با مدل قیچی نشان داده شده است.

نکات دوخت: طرز دوخت پیلی در پهلوی این شلوار دقیقاً همانند دوخت پیلی دوقلو می‌باشد. بدین صورت که پهلوهای BB بر هم دوخته می‌شوند که خط وسط پیلی را تشکیل می‌دهند و خطوط خط چین نشان داده شده دقیقاً محلهای خواب پیلی و پرس با اتو می‌باشند.

همانطور که در مدلهای پیلی و از روی زانوی جلو و دم پا گفته شد و همچنین مدل ترک، می‌توان در محلهای دوخت پیلی از پارچه با جنس و رنگ متفاوت استفاده کرد تا به لباس، نمای شکیل‌تری داده شود.



همه مطالب این صفحه براساس تحقیق و تلاش ۱۵ ساله بر روی اندامهای خانمهای ایرانی در سایزبندی صورت گرفته است. هرگونه استفاده غیرمجاز خلاف قانون بوده و تحت پیگرد قرار می‌گیرد.

از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود نظرات، پیشنهادات و یا سؤالات خود را توسط شماره تلفن‌های دفتر مجله و یا شماره‌های ۴۱۱۵۱۲۰ ـ ۰۹۱۲ـ۲۱۴۸۱۰۰ مطرح نمایند.

استاد راهنما: خانم فرحناز نقابت　　**گردآورنده: خانم مهنازسادات عرب‌عامری**

رمزهای زیبایی

لیلا زارع

این هفته نیز مطالبی را به عرض شما خوانندگان عزیز می‌رسانیم تا شما هم پس از آگاهی از آن همانند ما اعتقاد پیدا کنید که به جای مصرف داروهای شیمیایی به‌راحتی می‌توانید بسیاری از ناراحتی‌های جسمی خود را با درمان گیاهی برطرف سازید.

◄**بارهنگ:** این گیاه به تنهایی مانند کلکسیون مواد معدنی می‌باشد، زیرا دارای تانن، سدیم، منیزیم، پتاسیم، رکوبین و صمغ بوده و جوشانده آن در درمان بیماری کلیه و اسهال کودکان مؤثر است. علاوه بر این برای سوختگی‌ها، زخمها، گزیدگی زنبور و اگزما نیز از گرد آن می‌توانید استفاده کنید.

درباره فایده بارهنگ گفته شده که این گیاه «زخم را با طلا می‌دوزد» یعنی اگر بارهنگ را به زخم بمالید نه می‌سوزد و نه به گوشت صدمه می‌زند.

◄**تره فرنگی:** پیاز تره فرنگی حاوی مقدار زیاد سولفور، مواد آهکی، کلسیم و فسفر است. البته برگهای آن کلسیم بیشتری دارد. از نظر طبی تره فرنگی برای از بین بردن سنگ مثانه مفید می‌باشد.

◄**ناخنک:** گیاهی است علفی و دوساله از تیره حبوبات که بلندی آن از ۳۰ سانتی‌متر تا یک متر متغیر است. قسمت های مورد استفاده آن سرشاخه‌های گلدار و دانه‌هایش می‌باشد. ناخنک دارای کومارین است و مهمترین خواص درمانی آن عبارتند: از درمان بیخوابی و اضطراب، سوءهاضمه، تورم لوزه یا لثه‌ها، ورم ملتحمه و همچنین درمان تورم پلکها و آبسه یا دمل.

◄**شاهی آب:** این گیاه کف‌پوش و فرش زمردین چشمه‌سارها بوده و دارای املاحی چون: آهن، فسفر، ید و مقدار زیادی ویتامین‌های آ، ب و ث است و مصرف آن ابداً انسان را چاق نمی‌کند. علاوه بر این ضمن تصفیه خون و آب زیادی بدن در درمان برونشیت، سنگ کلیه و نرمی استخوان نیز مؤثر می‌باشد.

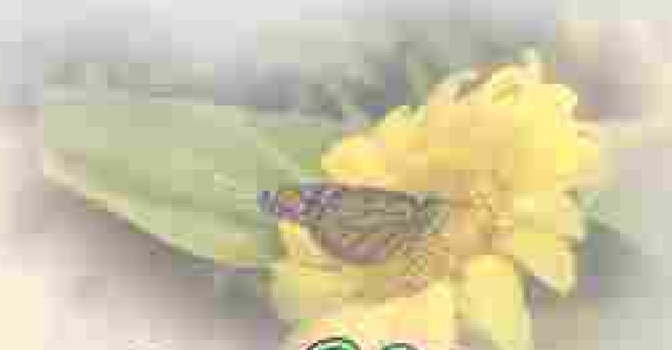
◄**عدس:** دارای ویتامین ای و ب و کمی ویتامین ث بوده و فلزاتی چون آهن، کلسیم و فسفر نیز در آن وجود دارد. به همین دلیل برای افرادی که دچار کم‌خونی هستند بسیار مفید است. این گیاه باعث افزایش شیر نیز می‌شود. بنابراین به مادران شیرده توصیه می‌شود که آن را حتماً در برنامه غذایی خود قرار بدهند.

هنگامی که عدس را می‌پزید، آب آن را دور نریزید، زیرا علاوه بر اینکه حاوی ویتامین‌ها و مواد مفید زیادی است، ضدعفونی‌کننده خوبی بوده و مصرف آن باعث نرمی سینه و برطرف شدن سرفه می‌شود و مزه مزه کردن آن برای ورم مخاط دهان و دیفتری مفید است.

عدس از نظر خاصیت با گوشت برابری کرده و مغز را تقویت می‌کند اما نباید در خوردن آن افراط کنید زیرا باعث غلیظ شدن خون می‌شود و برای قوه بینایی مضر است. همچنین مصرف زیاد آن اثر منفی در روی اعصاب داشته و باعث درد قولنج می‌شود. ضمناً از این نکته غافل نشوید که عدس ترشح غده تیروئید را زیاد کرده و چون دارای مواد نشاسته‌ای است وزن را افزایش می‌دهد.

به خواص ذکر شده این نکته را هم اضافه کنید که برای سفید شدن دندان می‌توانید عدس را سوزانده و با پودر آن را مسواک کنید.

خدمتی که با طیب خاطر انجام شود، غرور را از میان خواهد برد و آرامش درون را جایگزین می کند



تماشاگه راز

زیر نظر: محمدرضا مهدیزاده

نسیم حیرت

از آن رخساره زیبا نقاب افتاد و افتادم
نگاهم در نگاه آفتاب افتاد و افتادم
به دام ماهرویان آرزویم بود افتادن
دعای مهرورزان مستجاب افتاد و افتادم
به دستم ساغری دادند از بد مستی چشمش
به بزم عیش کارم با شراب افتاد و افتادم
نگاهم کرد، لرزیدم، چنانکه بید از بادی
به جانم رعشه‌ای از اضطراب افتاد و افتادم
نسیم حیرت آهنگ نوازش کرد با زلفش
به موج گیسوانش پیچ وتاب افتاد و افتادم

غلامرضا پروینی - تهران

تدفین مادربزرگ

با آخرین نفس
بوی غریب پرسش فردا را
در خانه ریخت
آنگاه بی‌درنگ
مادر بزرگ من
در جامه‌ای به رنگ سرانجام
پیچیده شد
بوی کبود مرگ
ما را احاطه کرد
مادر بزرگ من
با گیسوان نقره‌ای بی‌فروغ خویش
سطح کبود و سربی تابوت سرد را
پوشانده بود
ما چند لحظه‌ای
در کوچه‌های سرد سرانجام خویشتن
در ترس و اضطراب
فرو ماندیم
چندان عمیق که گفتی
دنیا
تا لحظه‌ای دگر
تعطیل می‌شود
اما دریغ
ای کاش «عاقبت»
یک جاده بود
یک جاده بلند که هر روز
ما عابران گیج و مقصر
از روی احتیاج در او گام می‌زدیم
o
او را چنان که گفت
بایک کفن به خاک سپردیم
اما وقتی که آمدیم به خانه
حرص و ولع
روی شعور برگ و درخت آرمیده بود
و حس ظالمانه تقسیم
جان می‌گرفت
در لحظه‌های آخر اندوه
اشیا هر کدام
یک برگ از وصیت او شد
کم کم
مادر بزرگ و مرگ فراموش می‌شوند

زنده یاد سلمان هراتی

شب خوش است

شب خوش است
شب که صحبت از نیاز و راز می‌شود
شب که صحبت از ستاره‌هاست
.از رهاترین ستاره‌های دوردست
شب که صحبت از غریبی شماست
گریه‌هایم از بهانه بی‌نیاز می‌شود
شب خوش است
بر فراز کهکشان شب
گیسوان سر به زیر و روشن شمارهاست
شب، مجال چشمهای عاشق شماست
تا سپیده، شب به قصه شما دراز می‌شود
o
شب خوش است
صبح هم که لحظه نماز می‌شود
مثل پنجره
پلکهای من
باز رو به سمت خانه شما
باز می‌شود

سهیل محمودی

ارث

هیچ کس چشمهایم را به ارث نخواهد برد
اندوهم را
اما...
حرف خواهم زد
گریه خواهم کرد
و آن سنگ بی‌نام
ساکتم نخواهد کرد.
دفتر ابری‌ام خواهد ماند و
بارانهای بی‌شمار
هیچ کس اما
چشمهایم را به ارث نخواهد برد...

حمیدرضا شکارسری

دو شعر از محمد رحیمی

می ترسم

دلم آیینه است از سنگ می ترسم
از این دنیای پر نیرنگ می ترسم
از آن روزی که رستم قعر چاه افتاد
من از این مردم صدرنگ می ترسم
و بعد از دیدن حلاج ها بر دار
ز هر چه می‌شود آونگ می ترسم
اگر پنهان شدم از چشم این مردم
من از غوغای نام و ننگ می ترسم
چنان تشویش در جان و دلم دارم
از این تیمورهای لنگ می ترسم
من از ایل بزرگ مهربانی و صفا هستم
و از حال و هوای جنگ می ترسم
میان ماندن و رفتن مردد ماندم ای مردم
دلم آیینه است از سنگ می ترسم!

زندگانی

زندگانی زیر و بم دارد
خوب و بد، شادی و غم دارد
یک نفر با بار شادی‌هاست
یک نفر بر دوش غم دارد
لحظه‌های پر شتاب عمر
تلخ و شیرین دم به دم دارد
کوره راه و راه و بیراهه
سنگلاخ و پیچ و خم دارد
چار فصل رنگ و وارنگش
زشت و زیبا هر رقم دارد
دست تقدیر است و این عالم
رنج و راحت بیش و کم دارد
بس که عالم جمع اضداد است
هستی‌ام رنگ عدم دارد

* * *

زندگانی زیر و بم دارد
خوب و بد، شادی و غم دارد!

چشمهایت

سرشارم از حضور فراوان چشم تو
گمگشته‌ام ز خود به بیابان چشم تو
در کوی عاشقان قدمی نه بیا ببین
صدها هزار دل همه ویران چشم تو
سرگشتگان دشت جنون ناله سردهند
در انتظار بارش باران چشم تو
درهم شکسته‌ایم به پاییز روزگار
کی می‌رسد نوید بهاران چشم تو
انده گسار من شده پنهان به مصر شب
کی می‌دمد دوباره به کنعان چشم تو
کی می‌کند دوباره طلوع از پس خزان
آن آفتاب گرم و فروزان چشم تو
... آهوی زخم خورده این دشت وحشتم
اینک من و ضریح شبستان چشم تو
دردیست در دلم که مرا می‌برد ز خویش
پای پیاده تا به خراسان چشم تو
دکتر احسان شفیعی

جوانه‌های ادبی

◁**محمود آردی ـ ؟**
استعداد سرودن را دارید. امیدوارم آثار بهتر و منسجم‌تری از شما به دستم برسد:
سوار شدم
بر خسته‌ترین مرکب
که همیشه
با رویاهایش
مرا تنها می‌گذارد و
به نقطه‌ای خیره می‌ماند
که این نگاه
از دستهای لاغر و استخوانی من
بی‌مقدمه می‌گذرد

◁**طناز کشوری ـ ؟**
مضمون خوبی را انتخاب کرده‌اید، منتها کمی در ورطه شعار افتاده‌اید:
اعتیاد ای رعد و برق آتشین
ای هیولای همیشه در کمین
اعتیاد ای آفت نسل جوان
اعتیاد ای خانمانسوز زمان
ای که دلها را ز خود آزرده‌ای
معنویت را به یغما برده‌ای...

◁**سیدابراهیم مردانی**
فعلاً فقط در زمینه کلاسیک و موزون طبع خود را بیازمایید و شعر معاصران را مطالعه کنید:
گر بخواهی شادمان دوران کنی
عشق را شاید نثار جان کنی
گام دیگر بی‌نیازی از متاع
هر چه در دست است دست‌افشان کنی

نامه‌هایتان را خواندم. منتظر آثار بهترتان هستم:
عباس عسکری، اراک ـ فرشته عموزاده، تهران ـ مهسا نجفی، ارومیه ـ حوا روزبهان، رامسر ـ مینا فلاح، کرج ـ مختار نیک‌منش، دره‌شهر ـ مهدی ثابت‌قدم، قیروکازرین.

رفتی

دل تو نازنین امشب شده مهمان من
نگاهی می‌کند بر این دل ویران من
میان این همه یاد و نسیم خاطره
بیاید سوی تو این قلب سرگردان من
نگاهم از کجا پیدا کند کوی تو را
تو رفتی و شدی گم، یوسف کنعان من
مژگان تقوایی ـ آستارا

تو

تو
ای آفتاب بی‌بدیل
ای آسمان گسترده ارغوانی
نگاهم کن
تا دوباره شاعر شوم
سیروس قدمی ـ تهران

انتظار

با بنفشه‌ها
و شکوفه‌های سرخ
در انتظارت می‌مانم
با افقی که پیش روست
و آسمانی که شاداب است
در کنار جاده می‌ایستم
می‌دانم
که می‌آیی
منیژه سلیمی ـ رحیم‌آباد

در قلمرو داستان

بر دوش فرشتگان

نوشته: محمد مصطفی سحری - تهران

از تاریکی اطرافش خسته شد. چشمانش را بست. جای گرم و راحتی داشت اما برایش کوچک شده بود. با این حال دخترک آنجا را دوست داشت و به آن انس گرفته بود. زود در خواب شیرینی فرو رفت. لبخند زیبایی گوشه لبش نشست و صورت کوچکش را زیباتر کرد.

○

از سروصدای اطرافش بیدار شد. چشمانش را باز کرد. هجوم نور چشمانش را به درد آورد. پلکهایش را چند بار به هم زد تا به نوری که اطرافش را پر کرده بود عادت کرد. فرشته‌های کوچکی را دید که دور او طواف می‌کردند و برای او دست تکان می‌دادند. فرشته‌هایی زیبا با بالهایی ریز که از به هم خوردن آنها گردهای نورانی به اطراف پراکنده می‌شد و همه جا را چون قصری زیبا که دیوارهایش با آینه‌کاری مجلل شده بود، باشکوه می‌کرد. دخترک به وجد آمده بود و در پوستش نمی‌گنجید. دستانش را به سوی فرشته‌ها گرفت تا با آنها بازی کند. در این حال و هوا بود که خود را بر دوش فرشتگان دید. با چشمهایی متعجب و نگران اطرافش را نگاه کرد. احساس غریبی داشت بغض گلویش را گرفت. فرشتگان او را با خود به جای دیگری می‌بردند. او نمی‌خواست، این جا را دوست داشت. خود را سنگین کرد دستان و پاهایش را در هوا تکان داد. فرشتگان که بی‌تابی دخترک را دیدند، تلاش کردند تا او را آرام کنند. فایده‌ای نداشت او راضی نمی‌شد. دخترک سراسیمه جیغ می‌کشید و پاهایش را به اطراف پرتاب کرد و هرطور بود از چنگ فرشتگان خلاص شد!

○

-آقا همسرتون فارغ شد خدا به شما یک دختر زیبا هدیه کرد.

■

سوختن بهشت

نوشته: محمد آزادی

تنگه‌ی «اناری» سراسر سبز شده بود. خورشید مثل نقاشی کودکان بین تنگه آویزان بود. درختان همراه پاهای برهنه‌ی «عنایت» گرم می‌شدند. «عنایت» ذره‌بینش را اریب روی توتونهای چپقش گرفت خورشید را به اندازه یک عدس کوچک کرد و روی توتونها تاباند. چند پک عمیق و طولانی زد. رگهای دوسوی گردنش مانند دو مار متورم شده بودند.

«طلاجان» همسرش از کلبه بیرون آمد و پرسید:

- ماشین جنگلبانی کی می‌رسه؟

عنایت گفت: هرچی تو کلبه داریم جمع کن و بذار بیرون، تو به این کارا، کار نداشته باش.

طلاجان گفت: چی داریم که جمع کنم؟

«عنایت» بی‌توجه به پرسش همسرش به چشم‌انداز بهشت‌گونه دره «اناری» چشم دوخته بود. از نگاه کردن به آنجا سیر نمی‌شد. ماشینی که از لابلای درختان بسوی بالای دره می‌آمد انگار می‌خواست جنازه‌ی او را ببرد. مثل آهویی که یک شیر را دیده باشد نگران و ترسیده بود. طلاجان چند تکه اثاثیه را که واقعاً بدرد انتقال به هیچ جا نمی‌خورد بیرون کلبه گذاشت ماشین جنگلبانی با یک سرنشین مقابل آنها ایستاد. ایلچی بیگ از آن پیاده شد. نگاهی نمایشی به اثاثیه و عنایت کرد و پرسید:

- اینا چیه گذاشتین بیرون؟

طلاجان زودتر از عنایت که غمگین و بی‌حوصله بود جواب داد:

- داریم جمع می‌کنیم که بریم، خودتون نگفتین ایلچی‌بیگ؟

ایلچی‌بیگ سرجنگلبان گفت:

- بیخود گفته هر کی گفته، شماها نباشین این بهشت، جهنم می‌شه، از مرکز اطلاع دادن، اینجا میخواهد یک منطقه‌ی توریستی بشه لااقل روزی دویست، سیصدتا آدم میان اینجا شما باید هم راهنما باشین هم محافظ «بهشت گمشده».

عنایت با سادگی پرسید:

- بهشت گمشده دیگه کجاس؟

ایلچی‌بیگ پایش را به زمین کوفت و گفت: همینجا.

عنایت گفت: اینجا که تنگه‌ی اناریه.

ایلچی‌بیگ دوباره گفت: درسته، خارجیا به این جور جاها میگن بهشت گمشده، تا حالا توی بهشت زندگی می‌کردی و نمی‌دونستی عنایت!

عنایت با دودلی و نگرانی پرسید:

- حالا باید بمونیم یا بریم؟

ایلچی‌بیگ گفت: می‌مونی، تازه اول شتر رقصونته، البته که حقته اثاثیه‌هاتونو بذار تو طلاجان...

طلاجان انگار تکه‌های جانش را توی کلبه می‌گذاشت، نه او و نه عنایت متوجه نشدند کی ماشین جنگلبانی از دره‌ی اناری دور شد.

○

اواسط تابستان بود. عنایت از مقابل سالن چلوکبابی «پرادایس» گذشت و به تعدادی غریبه که داشتند پارچه‌ای را در جایی از دره اناری نصب می‌کردند نزدیک شد، روی آن نوشته شده بود:

«سالن چلوکبابی پرادایس با لژ خانوادگی و با انواع غذاهای ایرانی و خارجی افتتاح شد...»

- دیگر نگران پارکینگ نباشید...

- بزودی پاسگاه انتظامی به منظور رفاه حال خانواده‌ها و گردشگران داخلی و خارجی احداث می‌شود...

از جای جای دره‌ی اناری دود و آتش بلند شده بود. فضای تنگه از دود گوشت و چربی و دستگاه‌های جوش که اسکلت‌های آهنی را به هم پیوند می‌زدند مسموم شده بود. عنایت اما؛ چقدر دلش برای «دره اناری» قبل از اینکه بهشت گمشده شود تنگ شده بود!

■

جای «او» بودن

نوشته: نورا سحری - ۱۷ ساله، تهران

شمسی چادرش را جابه‌جا کرد و گفت:

- آره عطیه جون داشتم می‌گفتم، این پسر من خیلی خاطرمو می‌خواد... هی راه به راه ازم می‌پرسه ننه چیزی نمی‌خوای؟ چیزی کم و کسر نداری؟... بهم می‌گه: ننه هرچی می‌خوای بنویس خودم می‌رم برات می‌خرم... تو دیگه باید کمتر کار کنی، دیگه وقت استراحتته...

عطیه با حسرت به حرفهای شمسی گوش می‌داد و در دل آرزو می‌کرد کاش جای او بود.

- ... الهی قربونش برم... می‌بینی چقدر حلال‌زادس... خودش هم اومد... سلام علی‌جون... نون خریدی؟...

پسر جوان با دیدن مادر ابروهایش را درهم فرو برد و با عصبانیت گفت: چیه ننه؟... دوباره گیر دادی می‌بینی که تازه از راه رسیدم و خسته‌ام؟... خودت برو نون بخر دیگه... اَه...

و در را پر سروصدا به هم کوبید.

شمسی در خود شکست، عطیه اما دیگر نمی‌خواست جای او باشد!

■

مادربزرگ

نوشته: احسان ناظم بکایی - از تهران

آمد در خانه، لباس سیاه بگیرد.

بغض گلویش را گرفت، گفت: «یک ماه بود ندیده بودمش، خونشون نزدیک بود، ۲ تا چارراه اون‌ورتر، مادربزرگم رفت، کاش می‌رفتم دیدنش.»

و گلوله اشک از چشمش سرید پایین.

وقتی از او خداحافظی کردم، در دلم گفتم: «۲ هفته‌ای هست مادربزرگم را ندیده‌ام، فردا می‌روم خانه‌شان.»

زنگ تلفن به صدا درآمد و با خونسردی گوشی را برداشتم و...

باید می‌رفتم لباس را پس می‌گرفتم.

کاش زودتر می‌رفتم دیدن مادربزرگ!

■

ابراهیمی که «ابی» شد

نوشته: شاهین بهرامی - از باغستان کرج

از خیلی وقت پیش که یادم می‌یاد، هر بار که ابراهیم را می‌دیدم؛ آه جگرسوزی از ته دل می‌کشید و می‌گفت - امیرجون من یک استعداد ناب هنریم که افتادم این گوشه و دارم خاک می‌خورم. چرا کسی پیدا نمیشه که منو کشف کنه؟ - و من هر بار با گفتن جملاتی مثل غصه نخور؛ تا بوده همین بوده؛ درست میشه - سعی می‌کردم بهش دلداری بدم. چون ابراهیم دوست صمیمی و بچه محل من به حساب می‌اومد و روبهم رفته پسر خوبی بود اما تنها اشکالش این بود که علاقه‌ی زیادی به فیلم و سینما و آکتوری داشت، بطوری که سر همین قضیه زندگیش دچار مشکل شده بود و پدر و مادرش حسابی از این بابت ناراحت بودند. از این موضوع اهل محل هم خبر داشتند تا جایی که به ابراهیم لقب (ابرام عشق فیلم) داده بودند.

من همیشه دنبال فرصتی بودم تا بتوانم به نوعی بهش کمک کنم. تا اینکه برحسب اتفاق یکی از دوستان قدیمی را در خیابان دیدم و وقتی از کار و احوالش پرس‌وجو کردم متوجه شدم که از دور دستی بر امور تئاتر و تلویزیون و سینما دارد. خوشحال از این بابت بلافاصله موضوع ابراهیم را بهش گفتم و او هم یک گروه تئاتر به من معرفی کرد.

عصر همانروز به گاراژی که ابراهیم بعد از گرفتن دیپلم در آنجا شاگرد مکانیک بود رفتم، و همراه او به محل موردنظر رفتیم. و اتفاقاً زودتر از همه رسیده بودیم. پس از ساعتی اعضاء گروه و کارگردان که استاد خطاب می‌شد از راه رسیدند و پس از اینکه ما خودمان را به استاد معرفی کردیم به دعوت او در کنار سایر اعضاء دور یک میز بزرگ نشستیم. دورخوانی نمایشنامه شروع شد و هریک از اعضا، نقش خود را از روی نمایشنامه می‌خواند. استاد نقشی را هم برای ابراهیم درنظر گرفت. نوبت به او که رسید نفس در سینه من حبس شد توی دلم خدا خدا می‌کردم که روسفید از این امتحان بیرون بیاید. اما نشد و او آنقدر بد خواند که صدای استاد هم دراومد و آب پاکی را ریخت روی دست ابراهیم و گفت: «شما در حرف زدن عادی هم مشکل داری، چه برسه به فن بیان».

من فکر می‌کردم که توضیحات استاد برای ابراهیم قابل قبول باشه، اما همین که پا از سالن بیرون گذاشتیم، ابراهیم شروع به بد و بیراه گفتن به استاد بخت برگشته کرد و دست آخر رو به من گفت: «این بابا این کاره نبود! باید بریم یک جای دیگه» و باز توسط دوستم این بار به یک گروه سریال‌ساز معرفی شدیم در اونجا هم وضع بهتر از جای قبلی نبود. با این تفاوت که این بار ابراهیم قصد داشت کارگردان را بزند! که با پادرمیانی عوامل سریال قضیه ختم به خیر شد. بعد از این جریان چند جای دیگه هم رفتیم، اما همه در جواب به ابراهیم متفق‌القول بودند که: «شما پسر خوبی هستی ولی استعداد و ذوق فیلم بازی کردن نداری!»

اما مگر به خرج ابراهیم می‌رفت؟

او باز هم التماس دعا داشت و می‌گفت: «اهالی تئاتر و تلویزیون معنی هنر را نمی‌فهمند، اگه تو منو به یک گروه سینمایی معرفی کنی، دیگه هیچ انتظاری ازت ندارم!»

من که دیگر از دست «ابراهیم عشق فیلم» خسته شده بودم، فقط برای اینکه از شر او خلاص شوم، هرطور بود توسط یک «رابط» ابراهیم را به یک شرکت فیلمسازی که شعارش «کشف استعدادهای جوان» بود معرفی کردم، اما درست چند روز قبل از اینکه ابراهیم به سراغ آن گروه سینمایی برود، خودم از طرف اداره به یک مأموریت یکساله خارج از کشور رفتم و لذا، تا وقتی به ایران برگشتم هیچ خبری از او نداشتم. تا اینکه دو، سه هفته پس از بازگشتم از خارج، یکروز برحسب اتفاق چشمم به سردر سینما افتاد که عکس ۳ متر در ۵ متر ابراهیم را نصب کرده و زیر آن نوشته بودند: با حضور ستاره جدید سینما؛ «ابی»!

من که سخت متحیر شده بودم، هرطوری بود آن شب شماره ابراهیم را پیدا کردم - البته شماره موبایل او را - و موقعی که پرسیدم: «تو چطوری موفق شدی؟» خندید و گفت:

- از همان اول هم اشتباه کردیم به سراغ تئاتر و تلویزیون رفتیم! قربان سینما بروم که با دو تا چک «مدت‌دار»، می‌تونی ستاره بشی!

■

پاسخ ما...

سوگل - یا «نازگل» مهرپویا - تهران

«کارمندان» شما را خواندم. نوشته بودید «که قصه‌نویس نیستم ولی بعضی وقتها برای سرگرمی و رفع بی‌حوصلگی قصه می‌نویسم و...» دختر خوب از من به تو نصیحت که اگر ذوق و استعداد قصه‌نویسی را نداری، و برای به دست آوردن توانایی، تلاش هم نمی‌کنی، اشتباه می‌کنی که فقط برای سرگرم شدن دست به قلم می‌شوی! چرا که قصه‌نویسی از حل کردن معادلات هشت مجهولی نیز سخت‌تر است! پس بهتر می‌باشد سرگرمی کم‌دردسرتری پیدا کنی! ضمن اینکه قصه «کارمندان»ات نیز نشان می‌دهد که با قصه بیگانه‌ای.

مهسا نجفی - از ارومیه

از آنجایی که قبلاً از شما قصه‌های قشنگ‌تری خوانده‌ام، لذا بدون رودربایستی عرض می‌کنم که: «آینده زیبا»ی شما چنگی به دل نزد، نه‌تنها سوژه‌اش تکراری بود، درعین حال خیلی هم هندی تمام شد! منتظر قصه‌های قشنگ‌ترت که واقع‌گرایانه باشد هستم.

مهدیه مهرآبادی - از نیشابور

اولاً که خدا بنده را زیر چرخهای یک کامیون هیجده چرخ [بگو صد و هیجده چرخ] تکه تکه کند! اگر روزی بخواهم «جوانها را علاف کنم»! درثانی؛ باور کنید بنده هیچ پدرکشتگی با «مهرآبادی»ها ندارم که شما نوشته بودید: «کمی مهربانتر با ما باشید»! و بالاخره اینکه؛ از بین قصه‌های ارسالی‌تان آن را که از بقیه قویتر بود آماده چاپ کرده‌ام، به این امید که آثار بعدی‌تان جذاب‌تر باشد.

طیبه فرهادلو - از قم

این را قبول دارم که یک نوجوان ۱۵ ساله همین که توان قصه نوشتن دارد، باید مورد تحسین قرار گیرد و بنده نیز صد باریکلا تقدیمت می‌کنم. اما یقین دارم با کمی مطالعه، در آینده قصه‌های بهتری برای قلمرو خواهی نوشت.

مهری نجفی - ارومیه

اول: نمی‌دانم که «مهسا» خانم هم همشیره سرکار است یا نه؟ که اگر هست [و تصور می‌کنم اینطور باشد] احسنت بر پدر و مادرتان که فرزندانی هنرمند بار آورده‌اند!

و اما بعد؛ مهری خانم خداوکیلی اگر من کاره‌ای بودم و در کتاب «رکوردهای گینس» آشنایی، فک و فامیلی، پارتی چیزی داشتم، حتماً اسم شما را به عنوان «رکورددار ارسال قصه به یک مجله» ثبت می‌کردم! خداوکیلی کف کردم وقتی دیدم در یک روز، هشت قصه - آن هم درون هشت پاکت جدا - برای مجله ارسال کرده‌ای!

علی‌ایحال فعلاً فقط یکی از آنها را چاپ کردم تا بعدها که نوبت دومی برسد، در ضمن اگر اینطوری ادامه بدهی، بنده فقط باید یک دستیار تحت عنوان «بررسی‌کننده قصه‌های نجفی - از نوع مهری» استخدام کنم!

سحر دادگستر - از قاسم آباد

احسنت، وقتی یک دختر نوجوان ۱۴ ساله قصه‌ای با این نثر زیبا بنویسد، و مخصوصاً در «گره‌افکنی» قصه اینقدر مهارت داشته باشد، معنی‌اش این است که در صورت ادامه مطالعه، در آینده قصه‌نویس خوبی خواهد شد. حیف که سوژه‌های دو قصه‌ات تکراری بود، منتظر آثار بهترت هستم.

حسن حسنی ارانی - از بیدگل

حسن‌آقا باور کنم خیلی دوست داشتم از قصه «دزد مرغها»ی شما استفاده کنم، اما حیف که خیلی بلند بود، مخصوصاً که توصیفات خیلی زیادی داشت. با این حال مطلب «باز باران» را که مناسبتی عالی برای اول مهر ماه دارد، حتماً چاپ می‌کنم. راستی با این نثر قشنگ چرا کوتاهتر نمی‌نویسی؟

اگر هر قدمی که برداشته می‌شود با یاد خدا باشد، تصور کنید چه اتفاقی در هر لحظه وجود دارد

چقدر درگیر خرافات هستید

از: بهاره مهرنژاد

خرافات، یعنی پدیده‌ای که قرنهاست انسانها را به خود مشغول کرده و باعث ایجاد نگرشهای مثبت و منفی در میان مردم شده است در ابتدا از منطقه کولی‌نشین بریتانیای کبیر به دیگر نقاط اروپا و آمریکا نظیر اسپانیا و پرتغال رسوخ کرد.

کولی‌ها چنان به عقاید خرافاتی خود ایمان داشتند که مردم شهرها را نیز در هر برخورد کوتاه خود خرافی می‌ساختند. اعتقاد به شوم و یا نحس بودن یکی از روزهای هفته و یا یکی از اعداد در انگلستان به حدی است که مردم روز جمعه‌ای را که برابر با سیزدهم باشد نحس دانسته و انجام هر کاری در آن روز را برابر نابودی آن کار می‌دانند.

متاءسفانه ایرانیان نیز از این قافله عقب نمانده‌اند و چنان براین عقاید پایبند هستند که از ترس دعوا شدن در خانه جز در مواقع خیاطی از قیچی استفاده نمی‌کنند مبادا برهم زدن تیغه‌های آن در خانه دعوایی برپا کند و یا از بیم شوم بودن گرفتن ناخن در شب حتی اگر ناخن در گوشت دست یا پایشان فرو رود تا صبح نشود دست به ناخن‌گیر نمی‌برند.

برای همه ما این خطر وجود دارد که روزی در دام خرافات اسیر شویم ولی اینکه تا چه حد آنها را مهم بشماریم و در زندگی‌مان تاءثیر دهیم، به درجه منطق و ایمان ما بستگی دارد.

برای همه ما این خطر وجود دارد که روزی در دام خرافات اسیر شویم ولی اینکه تا چه حد آنها را مهم بشماریم و در زندگی‌مان تأثیر دهیم، به درجه منطق و ایمان ما بستگی دارد.

معمولاً روانپزشکان پیدایش خرافات را ناشی از ترس، جهالت و ناآگاهی می‌دانند و برعکس افراد مذهبی و علمای دینی (تمامی ادیان آسمانی) تنها منشاء اعتقاد به خرافات را بی‌ایمانی و کاهش معنویت فرد ذکر می‌کنند.

به عقیده مذهبیون، تقدس بخشیدن به شرایط یا چیزهای بی‌ارزش و بیهوده (تعبیری از خرافات که در تمامی کتابهای لغت آورده شده است) تنها در زمانی امکان‌پذیر است که نور خدا در دلهای انسانها کم شده باشد.

حال که پی برده‌اید خرافات چه تاءثیر عمیقی در اعتقادات مذهبی ما می‌گذارد بهتر است به قول دکتر والتر: به جای منتظر شدن برای شنیدن قار قار کلاغ، کمی به خدا ایمان داشته باشیم. تمامی افکار باطل را از ذهنمان پاک کنیم و دیگر نیندیشیم که آیا واقعاً با برهم زدن قیچی دعوا ایجاد می‌شود و یا چیدن ناخن در شب شوم است!؟

آیا شما خرافاتی هستید؟

تست خودشناسی

این پرسش‌نامه به شما کمک می‌کند تا از گرایشی که در درونتان، شما را به یکی از دو جهت یعنی نکات عقلایی یا اسرار خرافی می‌کشاند، آگاه شوید.

◇ ◇ ◇

هر سؤال دارای دو پاسخ است. هر کدام را که به نظرتان درست است در جدول علامت بزنید.

۱ـ آیا وسیله‌ای را که برایتان خوب است، پیش خود نگه می‌دارید؟

۲ـ آیا معتقدید دو نفر که در یک روز معینی از سال متولد شده‌اند، خصوصیات مشترکی دارند؟

۳ـ آیا علامت برج فلکی خود را می‌شناسید؟

۴ـ آیا تاکنون برای تعبیر خواب به کتابهایی در این زمینه مراجعه کرده‌اید؟

۵ـ پس از ویزیت پزشک آیا از همان موقع احساس بهبود می‌کنید؟

۶ـ به آرزوی خیر کردن برای دیگران اعتقاد دارید؟

۷ـ آیا در لحظه‌های نگرانی و خستگی برای رفع نحسی و اتفاقات بد، کارهایی انجام می‌دهید؟

۸ـ آیا به این فکر کرده‌اید در زندگی‌تان تلاقی‌هایی وجود دارند که از وقایع تصادفی قوی‌تر است؟

۹ـ آیا از دیدگاه علمی می‌توانیم پدیده‌هایی را که توجیه علمی ندارند، رد کنیم؟

۱۰ـ آیا تاکنون متوجه صحت مطالب برخی از نوشته‌های قدیمی شده‌اید؟

۱۱ـ به نظر شما در بازیهای شانسی، محاسبات ریاضی واقعاً مؤثر است؟

۱۲ـ آیا به وجود قوانین احتمالات در زندگی اعتقاد دارید؟

۱۳ـ آیا دوست دارید سرنوشت خود را از قبل بدانید؟

۱۴ـ به نظر شما رابطه‌ای بین نام کوچک و شخصیت فرد وجود دارد؟

۱۵ـ آیا از پوشیدن لباسهایی با رنگ خاص که با سایر رنگها تناسبی ندارد، خودداری می‌کنید؟

۱۶ـ آیا دوست دارید برای طالع‌بینی به کسی مراجعه کنید؟

۱۷ـ آیا به این موضوع که یک بدبختی هیچ وقت به تنهایی نمی‌آید، اعتقاد دارید؟

۱۸ـ آیا اعتقاد دارید که هرکدام از ما دارای سرنوشتی از پیش تعیین شده هستیم؟

۱۹ـ آیا این درست است اگر کاری را با شادی انجام دهیم، شانس موفقیت آن بیشتر است؟

۲۰ـ برخی از افراد وقتی می‌خواهند از سرطان صحبت کنند، نام آن را نمی‌آورند، آیا شما هم اینگونه‌اید؟

۲۱ـ آیا تصور می‌کنید مصریان باستان برای ساختن اهرام از تکنیک‌هایی استفاده کرده‌اند که امروزه مخفی است؟

۲۲ـ آیا تصور می‌کنید امروزه می‌توان آب و هوا را از یک ماه قبل پیش‌بینی کرد؟

۲۳ـ آیا شخصاً مشاهده کرده‌اید که هوا، وقتی ماه تازه ظاهر می‌شود، از تغییرات بیشتری برخوردار است؟

۲۴ـ آیا اعتقاد دارید اگر به شخصی که ما را نمی‌بیند خیره شویم او به عقب برمی‌گردد؟

۲۵ـ درحین بازدید از یک منطقه ناشناس، آیا احساس می‌کنید که شاید قبلاً آن را جایی دیده‌اید؟

در ستونهای جدول پاسخ خود را مشخص کنید و در آخر تعداد پاسخهای ستون (۱) را جمع بزنید.

شماره سؤال	ستون پاسخها ۱	ستون پاسخها ۲	شماره سؤال	ستون پاسخها ۱	ستون پاسخها ۲
۱	بله	خیر	۱۴	خیر	بله
۲	خیر	بله	۱۵	بله	خیر
۳	بله	خیر	۱۶	بله	خیر
۴	بله	خیر	۱۷	خیر	بله
۵	خیر	بله	۱۸	بله	خیر
۶	خیر	بله	۱۹	بله	خیر
۷	بله	خیر	۲۰	بله	خیر
۸	بله	خیر	۲۱	خیر	بله
۹	خیر	بله	۲۲	بله	خیر
۱۰	خیر	بله	۲۳	بله	خیر
۱۱	بله	خیر	۲۴	خیر	بله
۱۲	خیر	بله	۲۵	بله	خیر
۱۳	بله	خیر			

ستون شماره ۱ مربوط به روحیه‌ای خرافاتی و ستون ۲ مربوط به روحیه منطقی و عقلایی است. اگر تعداد پاسخهایتان در ستون ۱، کمتر از ۱۴ است شما به عدم پذیرش مسائل خارق‌العاده (بدون انتقاد از آنها) گرایش دارید و اگر در ستون ۱ بیش از ۱۴ پاسخ دارید، ذهن شما برای پذیرش مسائل خرافی آمادگی دارد و گاهی اوقات برخی نظرات را بدون آنکه درباره آنها نظر منتقدانه‌ای داشته باشید، می‌پذیرید. هر اندازه تعداد پاسخهای شما در ستون ۱ بیشتر شود به همان اندازه درجه خرافاتی بودن شما بالا می‌رود. به‌طوری که بالاتر از ۲۱ پاسخ، وضعیت شما حالت هشداردهنده به خود می‌گیرد و احتمال دارد دچار خطای ادراکی شده یا اسیر برخی افراد فریبکار شوید.

توصیه می‌کنیم قبل از پذیرفتن هر موضوعی، درباره آن بیندیشید.

کمتر از ۱۴ پاسخ در ستون ۱	**منطقی هستید**
۱۴ پاسخ در ستون ۱	**خرافاتی ضعیف**
بین۱۴ تا ۲۱ پاسخ در ستون ۱	**خرافاتی متوسط**
بین ۲۱ تا ۲۵ پاسخ در ستون ۱	**خرافاتی شدید**

فرزند عزیزمان رضا غیاثی راد

موفقیت شایسته شما دلبندم را در عرصه دانش با معدل ۲۰ در مقطع سوم دبستان در سال تحصیلی ۸۳-۸۲ مدرسه فردوسی فاز ۲ اندیشه پسران، همچنین برگزیده شدن شما به عنوان دانش‌آموز ممتاز را مایه مباهات و سربلندی ماست. با تشکر از زحمات معلم مهربانت سرکار خانم عسگری

از طرف پدر و مادرت

زینب خانی

دانش آموز کلاس دوم راهنمایی مدرسه شهید خبره‌فرشچی در سال تحصیلی ۸۳-۸۲ با معدل ۱۹/۸۰ شاگرد ممتاز شناخته شده است. باتشکر از اولیاء محترم مدرسه مخصوصاً آموزگاران محترم مربوطه

زهرا خانی

دانش آموز کلاس اول راهنمایی مدرسه شهید خبره فرشچی در سال تحصیلی ۸۳-۸۲ با معدل ۱۹/۶۱ شاگرد ممتاز شناخته شده است. با تشکر از اولیاء محترم مدرسه مخصوصاً آموزگاران محترم مربوطه

ترک اعتیاد به روش فوق سریع
(UROD)

توسط متخصص بیهوشی در بیمارستانهای مجهز به بخش مراقبتهای ویژه وپیگیری توسط روانپزشک با مجوز رسمی

آدرس: خیابان رودکی . بین وثوق و هاشمی (نرسیده به هاشمی)
جنب بانک تجارت پلاک ۵۰۶ طبقه زیر همکف

روزهای زوج ۶۸۵۵۶۵۰

خسروی ۰۹۱۲۱۷۹۴۵۸۴ دکتر صفدری ۰۹۱۲۱۰۰۳۶۵۶

خانه موی ایران

- ✓ اولین موسسه ترمیم مودرایران
- ✓ روش تین اسکن ازآمریکا
- ✓ زیرنظرمتخصص ترمیم موازکانادا
- ✓ ازیکصدتارمو تایکصدهزارتارمو
- ✓ بدون عمل جراحی

نشانی: ولیعصر، جنب سینما آفریقاطبقه سوم
تلفن: ۸۹۰۸۴۲۳-۸۸۰۰۲۸۰
۸۸۹۸۲۸-۸۸۹۳۱۲۳

خانه موی ایران شعبه ندارد

تلفن آگهی‌های
اطلاعات هفتگی
۲۲۲۳۵۰۷

فال قهوه
(ویـژه بـانـوان)

رهایی و بهبودی از اعتیاد را باور کنید مشاوره رایگان

درمان قطعی اعتیاد با نازلترین قیمت
در مرکز ترک اعتیاد پاستور

- ◆ درمان هر نوع مواد مخدر و الکل . سم زدایی فوق سریع (UROD) در عرض چند ساعت
- ◆ سم زدایی (RD) در عرض دو تا سه روز . سم زدایی به صورت سرپایی یا تدریجی (بدون نیاز به بستری)
- ◆ ارسال دارو جهت شهرستانیهای محترم ایجاد تنفر از موادمخدر و سیگار و پیشگیری از عود مجدد توسط
- ◆ داروی نالترکسون . پیگیری بیماران توسط کلاسهای گروه درمانی و روان درمانی و آزمایشات دوره‌ای

در مجهزترین مراکز بیمارستانی تهران توسط متخصصین بیهوشی و اعصاب و روان

متخصص بیهوشی شماره نظام پزشکی ۶۲۰۳۹

دکتر بهزاد رشیدی با تعیین وقت قبلی

۰۲۱-۴۰۷۲۲۰۷

۰۹۱۲۱۷۲۵۰۵۸، ۰۹۱۲۳۸۸۵۰۸۷، ۰۹۱۲۱۳۵۱۱۶۴

(تخفیف و تسهیلات ویژه جهت شهرستانیهای گرامی)

نشانی: فلکه دوم صادقیه . آیت الله کاشانی . انتهای بلوار اباذر . داروخانه شبانه روزی ثامن . طبقه چهارم

فـــال قـهـوه

ویژه بانوان ۰۹۱۲۳۷۵۲۳۹۷
۶۰۴۲۷۲۳

انستیتو ترمیم مو گلهای تهران

بدون تعطیلات

- سیستم تدریجی
STEP BY STEP
- شبکه‌ای NET WORK
- سیستم HARE CLUB
بصورت مستقیم

نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی کوچه حاج حسنی، شماره ۳۰
تلفن: ۸۷۶۶۰۳۹ - ۸۷۶۷۰۶۴ همراه: ۰۹۱۲۱۴۴۲۵۵۸ - ۰۹۱۲۳۰۶۶۹۵۷

(با ارائه بریده آگهی از ۱۰ ٪ تخفیف بهره‌مند شوید)

WWW.Gholhaye Tehran.Com

درمان اعتیاد

بی‌خطرترین و کم هزینه ترین . سم زدایی فوق سریع UROD در بیمارستان ظرف چهارساعت و یک شب بستری بدون درد و عوارض همراه با ایجاد تنفر از مواد مخدر و سیگار توسط پزشکان دارای بورد تخصص و گواهینامه ترک اعتیاد از وزارت بهداشت.

۸۵۷۲۲۲۴ - ۴۸۱۲۲۹۲ - ۰۹۱۲۱۱۹۶۳۴۸

دقت و تمرکز رموز عملکرد عالی هستند

جدول

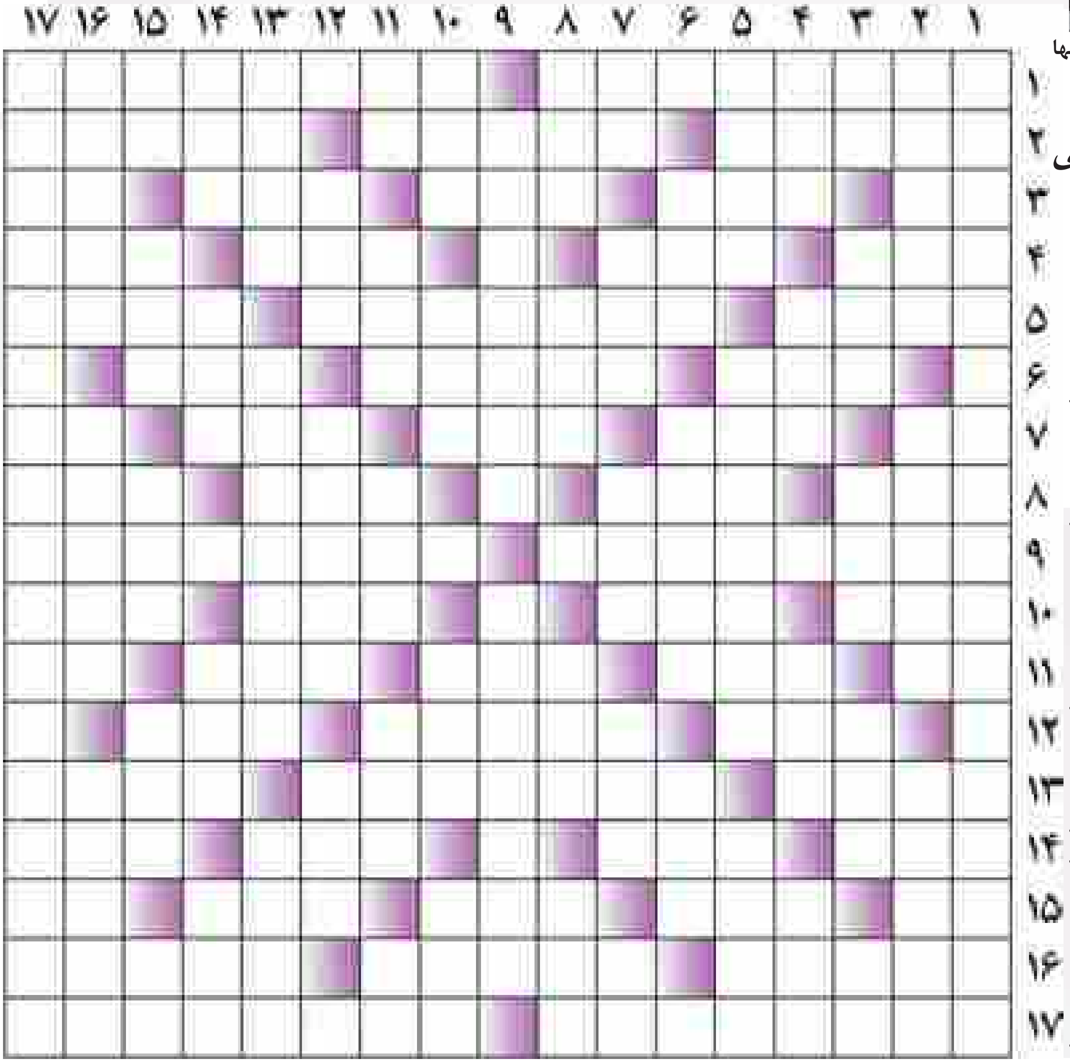
اسامی برندگان جدول شماره ۳۱۵۲

۱. جعفر محمد عرازی از استان گلستان(گمیشان)
۲. سالومه صائب از تنکابن(سلمان‌شهر)

از بین عزیزانی که هر هفته جدول مجله را صحیح حل کرده و به دفتر مجله ارسال نمایند، دو نفر به قید قرعه انتخاب و به هر یک هدیه‌ای به رسم یادبود تقدیم می‌گردد

زیر نظر: واحد جدول و سرگرمیها

جدول متقاطع معلومات عمومی



افقی:

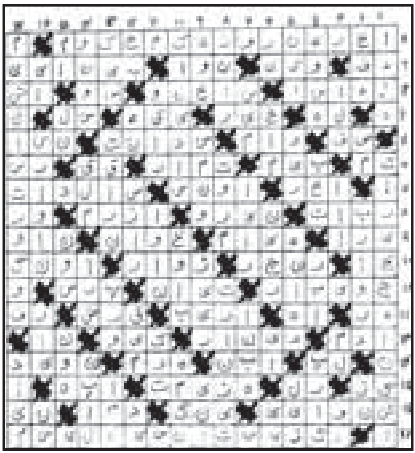
۱. استانی در غرب کشورمان - از فلاسفه و دانشمندان دوره صفویه و مؤلف «کشف‌الحقایق» و یکی از خیابانهای شمال شهر تهران به نام وی می‌باشد ۲. شیرابه - دریاچه‌ای در جنوب شرقی آفریقا. فنی در کشتی ۳. از ضمایر عربی - دریاچه‌ای در ترکیه - هفت تایش را در سفره عید بجویید - گرسنه، کسی که ناشتا و صبحانه نخورده باشد - پسوند شباهت ۴. زیبای ترکی - بابا به لهجه اهالی دهات ایران - مخزن بنزین - برای کم کردن در ریاضیات به‌کار می‌رود ۵. ناراحتی از اطرافیان - آشپز معروف ضحاک - در زیر پای راننده قرار گرفته ۶. معمولاً با «نوش» می‌آید - سقف و گنبد - همان قطار است ۷. گربه عربی - تر - شانه چوبی که غله را می‌افشاند - از سبزیجات - تکیه بر جایی و به معنی فن و روش هم آمده است ۸. از قبایل صدر اسلام - جوانمرد - فلزیست سنگین - از اعضای تنفسی ۹. دریاچه‌ای در شرق آفریقای مرکزی - کشوری در آمریکای مرکزی ۱۰. بعضی‌ها از آن «کوه» می‌سازند - از آفات گیاهی - بی‌رنج میسر نشود - از بزرگترین استادان موسیقی آلمان ۱۱. تکرار یک حرف الفبای فارسی - آشیانه مرغ - اشتباه - سگ مریض را گویند - پوشاک چهارپا ۱۲. از ملعونین کربلا - مرکز استان کردستان - آقا و سید ۱۳. موج دریا - آبشار معروفی در کانادا - دزد ۱۴. هذیان و حرفهای بیهوده بیمار - مهره دوم گردن - حسد - به زنی که با مرد زن‌داری شوهر کند می‌گویند ۱۵. طلا - پیامبر - نوعی برنج شوشتری و نیز اصطلاحاً به زمان پایان فیلمبرداری می‌گویند - از اجزاء پا - بر روی رود می‌بندند ۱۶. همان حلیم است - از شهرهای استان هرمزگان - از سیارات است و نام دیگرش «برجیس» است ۱۷. شمالی‌ترین کشور بریتانیا است - کشیش مقتدر و معروف دربار تزار روسیه.

عمودی:

۱. نمایشنامه‌ای معروف از برتولت برشت ۲. مشاور - سلطنتی - کمک‌کننده، فریادرس ۳. دوشاب - گل و لای ته جوی - پول فلزی - کندوی عسل - از اعداد ۴. انعکاس صدا - بزرگ قبیله - دوات - سوره‌ای در قرآن ۵. نسب‌شناس - اثری معروف از شیخ بهایی - شکوه و جلال ۶. صدای آواز - فیلسوف فرانسوی مؤلف «هستی و نیستی» - فراموشی ۷. اسم یکی از سه خواهر نویسنده و معروف - از انواع معروف یقه - پول خون - اسم یکی از رنگها با کمی تخفیف! - یکی از ضمایر در فارسی ۸. امر به سکوت می‌کند، بخصوص در بیمارستان - زیبارویان را به آن تشبیه می‌کنند - مجلس بزرگان - حیله و دشمنی ۹. از کشورهای اروپایی - رشته کوه معروف استان خراسان ۱۰. پیر - خاطره - کتاب مقدس هندوان - از آلات موسیقی ۱۱. حرف انتخاب - از حشرات - ماتم و عزا - از بیماریهای پوستی - حرف همراهی ۱۲. به کمر می‌بندند - آهنگی که با صدای آواز همراهی شود - پایان و انتهای هر چیزی ۱۳. دفتر کوچک و بغلی و جیبی - از شهرهای خراسان - یکی از وسایل روشنایی ۱۴. صدویازده! - اندوه و بلا - طناب و بند کوچک نمی‌شد اگر حرف را داشت - رشد و نمو ۱۵. گلابی - از شهرهای صنعتی آلمان - نامادری - مسیر - روز عید ویتنامی‌ها ۱۶. از نامهای خانم‌ها - قمارباز قهار - از پوشاک زنانه ۱۷. اثری از برتراند راسل دانشمند و فیلسوف انگلیسی.

جوایز برندگان مستقیما به آدرس آنها ارسال خواهد شد

حل جدول ۳۱۵۲

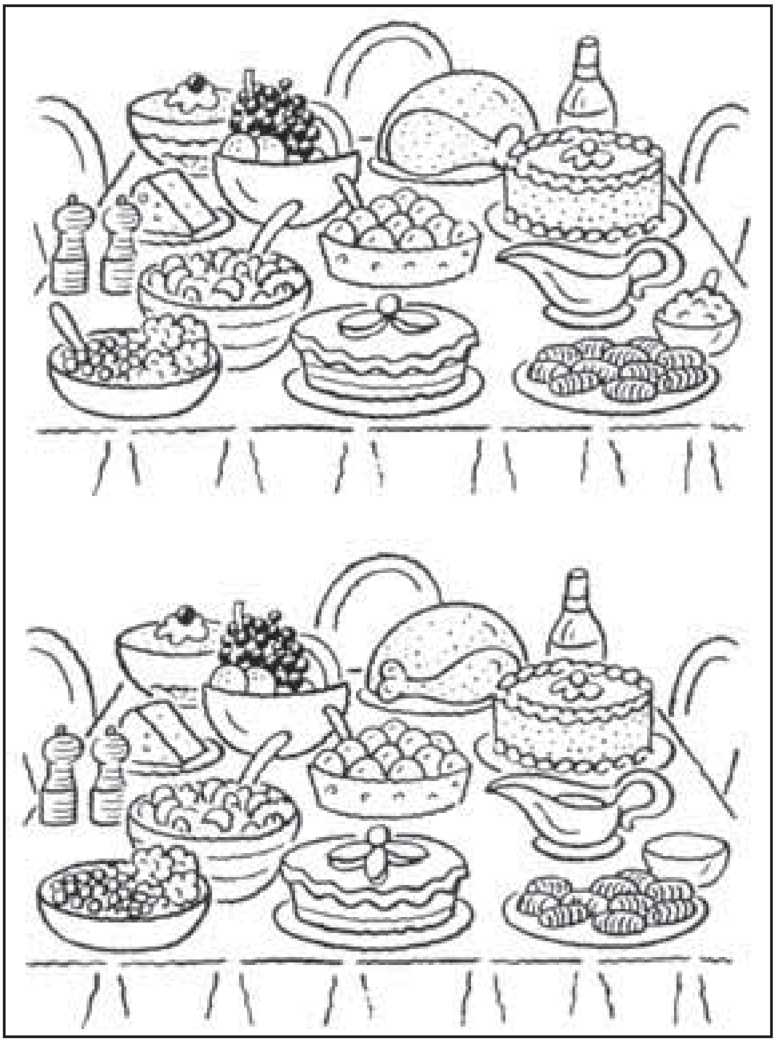


با هوش خود
کلنجار بروید

سیروس گنجوی

۱۲ اختلاف در میان غذاها!

در ضیافت باشکوهی که برپا شده بود، انواع و اقسام غذاها و خوراکی‌های خوشمزه یافت می‌شد. پسرکی که دهانش آب افتاده بود، تصویری از این صحنه نقاشی کرد. چون می‌خواست یک نسخه هم به عنوان یادگار نزد خود نگاه دارد با عجله از روی این نقاشی یک کپی آماده کرد. اما وقتی این دو تصویر را در کنار هم قرار داد متوجه شد که بین این دو نقاشی، ۱۲ اختلاف وجود دارد. آیا شما هم می‌توانید این اختلاف‌ها را پیدا کنید؟

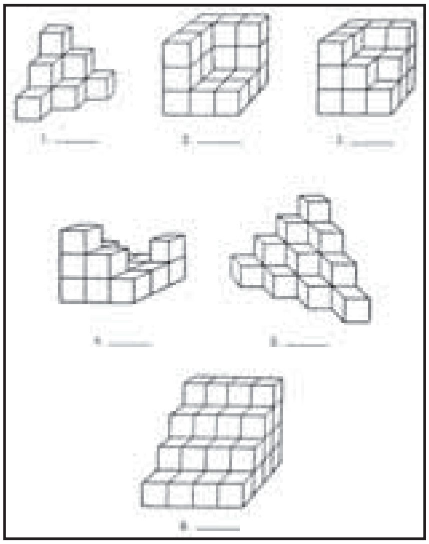


این شخصیت کیست؟

یکی از حکیمان یونان باستان، در هفتاد سالگی شروع به یاد گرفتن «بربط» یا عود که نوعی آلت موسیقی است کرد. شاگردان به او اعتراض کردند و گفتند که شایسته حکیم نیست که در این سن و سال، بربط بیاموزد. حکیم در پاسخ گفت: «برعکس، شایسته حکیم نیست که از این سن به بعد، بربط نواختن نداند!» آیا شما نام این حکیم نامدار یونانی را می‌دانید؟

موجود خونخوار!

در شاهنامه فردوسی، از شخصیتی نام برده شده که اگر یک حرف (و) به آخر اسمش اضافه کنید یکی از خونخوارترین موجودات روی زمین می‌شود. این پهلوان کیست؟

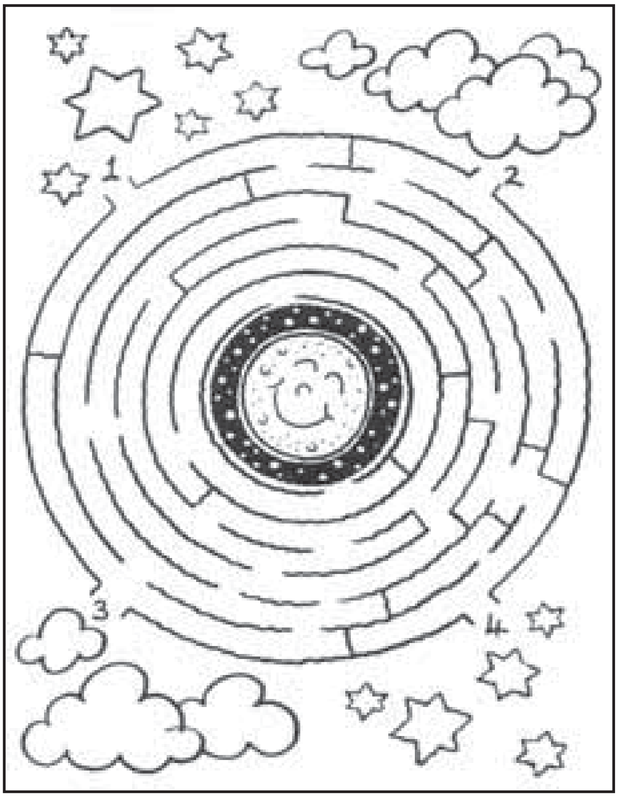


مکعب ها را شمارش کنید

شمارش مکعب‌ها، میزان دقت و تمرکز و تجسم شما را بالا می‌برد. هر کدام از این تصاویر از تعدادی مکعب تشکیل شده است. این مکعب‌ها را در هر تصویر، جداگانه شمارش کنید و تعداد آنها را زیر تصویر یادداشت نمایید. سپس به بخش پاسخ‌ها رجوع کنید و ببینید چه امتیازی کسب کرده‌اید.
کار شمارش مکعب‌ها مجموعاً نباید از ۳ دقیقه بیشتر طول بکشد.

مسابقه برای رسیدن به ماه!

روزی دو دسته ابر، و دو گروه ستاره تصمیم گرفتند خود را به کره ماه برسانند، اما رسیدن به ماه، کار آسانی نبود و می‌بایستی از میان راههای پرپیچ و خم امواج آسمانی عبور می‌کردند. آیا می‌توانید بگویید که سرانجام کدام یک از آن چهار گروه توانست خود را به کره ماه برساند؟



سه حرف و سه حرف!

درمیان حروف الفبای فارسی سه حرف است که از سه حرف تشکیل شده و از هر طرف، همان جور خوانده می‌شود! آیا می‌توانید این سه حرف را نام ببرید؟

پاسخها در صفحه ۵۵

اراده ما گنجیایی بی پایان در سینه خود دارد • ژان فینو

زیر نظر: جعفر گودرزی
Email:Maha _ Parsa @ yahoo.com

گفتگو با «الهام چرخنده» بازیگر نقش نگار در «من یک مستأجرم»

مجبوریم آدم تر باشیم

مریم دُرستانی

«الهام چرخنده» که دستی هم در نوشتن دارد، از بازیگرانی است با توانمندیهای خاص خودش، می نویسد، چون از ۹ سالگی قصه نوشته و ماهی می گیرد، چون می خواهد تمرین صبر کند.

بازیگری تنها دغدغه‌اش نیست و شعر هم می گوید، چون در تدارک راه‌اندازی کنسرت آواز زنانه است. بازی هم می کند، چون... این یکی را نمی‌دانم! گفتگویمان را این گونه آغاز کردم...

◀ چرخنده یعنی؟

○ کوچ کننده.

◀الهام چرخنده کوچ هم کرده؟

○ بله، چون متعلق به ایل بختیاری هستم.

◀با چه دیدگاهی به عالم بازیگری کوچ کردید؟

○همیشه این دیدگاه را داشتم که تو قرار نیست بازی کنی، قرار است زندگی کنی. و این زندگی کردن منوط به خوب دیدن، خوب شنیدن و خوب خواندن است.

◀با این دیدگاه که تمام خوبیها را در خود دارد، اولین نقش را در کارنامه بازیگریتان به ثبت رساندید؟

○ دقیقاً مشغول فیلمنامه‌نویسی بودم که برای این کار (شب یلدا) دعوت شدم، تست صدا دادم و مورد تاءیید قرار گرفتم، چون از نظر کارگردان داشتن صدای خوب برای نقش اول مهم بود.

◀ اشاره به نقش اول کردید. شما جزو معدود بازیگرهایی هستید که حتی بدون پشتوانه تئاتر تجربه چند کار سینمایی آن هم در نقش اول را داشتید؟

○ بله، من بعد از (شب یلدا) در فیلم‌های «عروسی مهتاب»، «هما» و «جنایت و مکافات» هم نقش اول را بازی کردم.

◀از آن دسته بازیگرها نیستید که مقوله تئاتر را جدای از تلویزیون و سینما بدانند؟

○ چرا اتفاقاً، چون سیستم تلویزیون و تئاتر با سینما فرق دارد، اینکه در هر رشته‌ای باید تحصیلات داشته باشی، را قبول ندارم، به نظرم داشتن اطلاعات آن رشته کفایت می کند.

◀تا چه میزان اطلاعات هنری در بازیگری به کمک شما آمد؟

○ من رشته معماری می‌خواندم و این نمی‌تواند بی‌ربط باشد، چون تلفیقی از ریاضیات و هنر است. بازیگری در ذات هنر است و هنرمند باید خمیرمایه بازیگری را داشته باشد تا شرایط ماندن برای او به‌وجود آید. البته فاکتورهای مهمتری هم برای بازی در سینما وجود دارد.

◀و این فاکتورها چیست؟

○اول استعداد و توانمندی و عشق،، دوم اندازه یک بازیگر.

> من از ۹ سالگی می‌نوشتم و همیشه خودم را جای نقش اول‌ها می‌گذاشتم، بخصوص فیلم‌های بالیوود

> اینکه در هر رشته‌ای باید تحصیلات داشته باشی، را قبول ندارم، به نظرم داشتن اطلاعات آن رشته کفایت می کند

◀اندازه بازیگر به چه معنا؟

○ بازیگر باید از همه لحاظ مورد بررسی قرار بگیرد، هنر بداند، نت و موسیقی را بشناسد، علاوه بر این ورزشکار بودن، قد و قامت متناسب و برخورداری از میمیک چهره متفاوت هم در موفقیت او تاءثیر فراوانی دارد. آن موردی که درباره تئاتر گفتم، اینجا صدق می‌کند، به این معنا که در عرصه تئاتر کسانی دارای فیزیک ظاهری خاصی هستند و تنها در یک نقش خاص می‌توانند حاضر شوند.

◀و سومین فاکتور از نظر شما؟!

○ فن بیان و دیگر مراحل بالاتر مثل شناختن لنز و کادر و چهارم ارتباط برقرار کردن با نقش، پنجم بازیگری که خودش دست به قلم است و می‌نویسد...

◀دست به قلم بودن چه تأثیری بر روند بازی‌اش دارد؟

○ می‌تواند به روند رشد فکری بازیگر کمک کند، بازیگری که می‌نویسد، خوب دیده است، و در قالب نقش جای می‌گیرد. بنابراین می‌تواند دید بدهد و نقش را قشنگ‌تر به تصویر بکشد.

◀خودتان به چه شکل تصویر درستی از نقش ارائه می‌دهید؟

○ واقعیت این است که من بعد از (شب یلدا) نقش خاصی را بازی نکردم، من برای (شب یلدا) ۱۰ کیلو وزن اضافه کردم و در فاصله تمام شدن این کار، برای نقش مهتاب در (عروسی مهتاب) باید وزن را کم می‌کردم، درحالی که این اصلاً دیده نشد. و شاید اگر یک بازیگر حرفه‌ای بود، به خودش این زحمت را نمی‌داد. من درس بازیگری نخواندم ولی فکر می‌کنم بازیگر نباید نقش را به خودش نزدیک کند، بلکه باید خودش را به نقش نزدیک کند.

◀در فیلمنامه‌هایی که می‌نویسید، همیشه نقشهای اول را برای خودتان درنظر می‌گیرید؟

○ بله، من از ۹ سالگی می‌نوشتم و همیشه خودم را جای نقش اول‌ها می‌گذاشتم، بخصوص فیلم‌های بالیوود.

◀حال که دست به قلم دارید، نخواستید یا پیش نیامده که خبرنگار شوید؟

○ نه راستش هیچ‌وقت کنجکاوی را دوست نداشتم و آدم کنجکاوی نبودم.

◀فیلمنامه‌هایتان جایی به تصویب رسیده است؟

○ شاید، فیلمنامه‌ای دارم به نام (امام هستی) که فرشید نوابی آن را برای شبکه ۲ کارگردانی می‌کند و یک فیلم سینمایی (ثنا) که قرار است مسعود رشیدی آن را کارگردانی کند.

◀حتماً نقش اول آن هم از آن خودتان است؟!

○ بله، نقش ثنا را دارم. دختری پسرنماست که به دلیل مشکلات و آزارهای روحی و جسمی که به او شده، سرکشی می‌کند و...

◀حالا از نقش نگار در (من یک مستاءجرم) بگویید؟

○ ابتدا حضور تهیه‌کنندگان محترم (ایرج محمدی و مهران مهام) و بعد کارگردان خوب و دوست عزیزم

خانم بخت‌آور که اطمینان مرا جلب کرد.

◀ حضور در یک کار طنز با وجود شخصیت‌های مختلف آن برای شما که تجربه نقش اول را داشتید، چه توجیهی دارد؟

○ کار طنز برای من یک محک بود، می‌خواستم از مهناز (شب یلدا) فاصله بگیرم و در قالب یک شخصیت نسل سومی (نگار) ظاهر شوم.

◀ و تا چه میزان این تفاوت محسوس است؟

○ بسیار زیاد، چون نگار کاراکتری است که نوع بیان، صداسازی، طرز پوشش و گریم ندارد، برخلاف همه اینها که در مهناز می‌بینیم.

◀ فیلمنامه (من یک مستأجرم) را چطور دیدید؟

○ به نظرم هر کس در ذهن خودش می‌تواند یک جور بنویسید، به هرحال با این تعداد افراد، به نظرم آقای راستین و صحت تمام تلاش خود را کردند.

◀ فکر می‌کنی چرا اینقدر سریالهای طنز ۹۰ شبی تولید می‌شود؟

○ چون ما تولیدکننده سلیقه نیستیم، مصرف‌کننده سلیقه هستیم. اما هر عصری به نظر من ژانر خود را می‌پذیرد. عصر بود که ژانر (بایکوت) مانند بود، جلوتر (جمشید هاشم‌پور)، بعد کمدی، کار اجتماعی و مثلثهای عشقی و حال که مسائل جدی هم در قالب طنز مطرح می‌شود، مثل (مارمولک).

◀ (من یک مستأجرم) این کار را می‌کند؟!

○ نسبی است، من خودم کار را یک طنز خاص ندیدم، از آن نوع کارهایی است که کنایه‌ای به طنز زد، ولی من کلیت کار را طنز ندیدم.

◀ این کار قابل قیاس با دو کار قبلی کارگردان (یادداشتهای کودکی) و (پشت کنکوری‌ها) هست؟

○ من خودم یادداشتهای کودکی را با بازی آقای «گرجستانی» دوست داشتم، آن زمان بخت‌آور می‌گفت همه نگران بودند، ولی من می‌گفتم: به من اطمینان کنید، من هم به کارگردان اطمینان کردم و او گفت: همانی است که من می‌خواهم، اما عجیب است که تلویزیون واقعاً رسانه جادویی است.

◀ به چه دلیل؟

○ من با اینکه چند کار سینمایی کردم، اما امروزه احساس مردمی‌تری دارم.

◀ شهرت؟!

○ ترس‌آور است، چون تو را منفک می‌کند، و تو نماینده می‌شوی از یک گروه یا آن کار خاص که انجام می‌دهی.

◀ و مسوولیت سنگین آن؟

○ بله، مهمترین مسوولیت شهرت، این است که تو باید آدم‌تر باشی، چون آبروی بزرگان در دست توست، زیرا اگر بد باشی، خشک و تر را با هم می‌سوزانی.

◀ اگر بخواهید گفتگو را با یک جمله از (من یک مستأجرم) به پایان ببرید، چه می‌گویید؟

○ می‌شود واژه کلیشه سینما را که: «سینما بی‌رحم است» با چند فاکتور محبت و احترام و سازش تغییر داد، من بعد از ۶ ماه در این سریال فهمیدم سینما در مورد (من یک مستأجرم) بی‌رحم نیست.

◀ راستی تولدی دوباره بعد از تصادفی که پشت سر گذاشتید را، چگونه تعبیر می‌کنید؟

○ حسی بین بودن و نبودن.

■

گشتی در دنیای خبرها

پارک ژوراسیک در شبکه۲

پارک ژوراسیک ـ ۳ عنوان فیلمی است که برای دوبله به شبکه۲ فرستاده شده این فیلم ۷۵ دقیقه‌ای را «فاطمه ناصر» ترجمه کرده و مدیر دوبلاژ آن خسرو خسروشاهی است.

داستان آن درباره دکتر (آلن گرانت) است که به همراه دانشجوی دستیارش و گروهی که استخدام کرده، به جزیرهٔ ممنوعه که محل سکونت دایناسورهاست می‌روند تا شاید فرزندش را که ناپدید شده بیابند، ولی در جزیره با خطرات فراوانی روبرو می‌شوند...

صحرارودی در ۲ اپیزود قهر و آشتی

«باقر صحرا رودی» برطبق نظر همه که فکر می‌کنند کم‌کار است. این روزها زیاد هم کم‌کار نیست. و به تازگی بازی در فیلم سینمایی ازدواج به سبک ایرانی را به پایان رسانده است. این بازیگر که سابقه ۴۰ ساله در عرصه هنر دارد، سالها پیش در سریال طنز (کوچه اقاقیا) بازی داشت و اکنون نیز در سریال (قهر و آشتی) بازی دارد.

او با توجه به کارهای طنز تلویزیونی می‌گوید: به نظر من باتوجه به طنزهای تلویزیونی که دیدم، طنز رضا عطاران قابل قبول‌تر است، ضمن این که پیشنهادهای زیادی هم داشتم.

صحرارودی دربارهٔ «قهر و آشتی» می‌گوید: اکنون در ۲ اپیزود از قهر و آشتی به عنوان مهمان بازی دارم. او در ادامه می‌گوید: کار طنز خوب است، اما امیدوارم دیگران تقلید نکنند، تا سطح کار طنز شبانه پایین نیاد.

جناب آقای روح در مرحله فنی

فیلم سینمایی ـ تلویزیونی «جناب آقای روح» در مرحله فنی قرار دارد.

بهزاد خداویسی، اسماعیل سلطانیان، آزاده رضوی، زهره سمیعی، لیدا جلاییان، مهرزاد خلیقی، فرشته فیروزفر، محمد نصر، حمید میرباقری، محمود بنفشه‌خواه، صفر کشکولی و... بازیگران این فیلم هستند که توسط صادق پروین آشتیانی ساخته شده است.

خلاصه داستان:

شاید درست نباشه بگم ولی من با روح اون خدابیامرز ارتباط دارم، همه اینکارهارو همون مرحوم ازم می‌خواد که براش انجام بدم. باور نمی‌کنید؟!

جناب آقای روح محصول نیوشافیلم است.

رنگ فردای حسن جوهرچی

به گزارش روابط عمومی شبکه تهران رنگ فردا کاری است از گروه کودک و نوجوان شبکه تهران که برای پخش در نیمه دوم سال ۸۳ تهیه و تولید گردیده است.

رنگ فردا مسائل و مشکلات نوجوانان را از زبان خودشان بازگو خواهد کرد. درحقیقت دوربین رنگ فردا در اجتماع جوانان و نوجوانان، خانه و خانواده آنها به دنبال کنکاشت سرمنشاء انحرافات این رده سنی است.

این برنامه از شنبه تا سه‌شنبه هر هفته روال عادی خود را خواهد داشت و در چهارشنبه همان هفته به بحث در مورد مسائل جمع‌آوری شده خواهد پرداخت.

اجرای این برنامه را امیرحسین مدرس برعهده خواهد داشت و تهیه‌کننده آن نیز حسن جوهرچی می‌باشد.

برخورد قاطع با شبکه قاچاق فیلم‌های سینمای ایران

اداره کل توسعه و همکاریهای سمعی و بصری معاونت امور سینمایی طی نامه‌ای به مدیران کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استانهای سراسر کشور از برخورد قاطع با عرضه‌کنندگان شبکه قاچاق فیلم‌های سینمای ایران در شبکه نمایش خانگی کشور خبر داد.

اداره کل توسعه و همکاریهای سمعی و بصری در نامه ارسالی خود عنوان نموده: شبکه قاچاق فیلم‌های سینمای ایران در ادامه اقدامات تخریبی و ضدملی خود اخیراً با هدف نابودی زیرساختهای اقتصادی سینمای ایران و از بین بردن امنیت سرمایه‌گذاری ابعاد تازه‌ای را به فعالیت‌های غیرقانونی خود بخشیده است.

این اداره کل همچنین متذکر شده: عرضه کپی ویدیویی غیرمجاز فیلم‌های درحال نمایش و حتی قبل از اکران عمومی آنها ترفند تازه‌ای است که سوداگران و قاچاقچیان به سودای درآمد نامشروع آنی، موریانه‌وار پایه‌های اقتصاد سینمای ملی را نشانه گرفته‌اند.

بنابه این گزارش در بخش پایانی نامه مذکور نیز ضمن اشاره به تلاشهای درحال انجام لازم برای شناسایی و برخورد قانونی با عوامل اصلی چنین تخلفاتی تاءکید شده که این اداره کل ضمن نظارت و بازرسی مستمر، با مراکز عرضه‌ای که مبادرت به فروش و کرایه اینگونه آثار غیرمجاز می‌نمایند در چارچوب مقررات، اقدام شدید انضباطی و قانونی نموده و از طریق رسانه‌ها نتیجه اقدامات را به آگاهی عموم خواهد رساند.

گزارشی از پشت صحنه مجموعه تلویزیونی «روزگار قریب»

روز شیطنت کارگردان

گزارش از: مریم دُرستانی
عکاس: مزدک عیاری

وقتی ضبط را از دستم گرفت و گفت: بده دست خودم اینطوری بهتر می‌تونم صحبت کنم... فهمیدم وارد گروهی باصفا و صمیمی شدم که سردسته آنها «کیانوش عیاری» کارگردانی است که به گفته خودش امروز روز صحبت کردنش نیست و فقط باید شیطنت کند و عوامل را به خنده و شوخی وادارد...

حالا داستان از چه قرار است من هم نمی‌دانم پس شما هم با ما باشید تا از کم و کیف ماجرا باخبر شویم. البته من نمی‌دانم که می‌توان به این گزارش پشت صحنه گفت یا نه، چون بیشتر کش و قوس من برای صحبت با کیانوش عیاری بود که او هم آن روز هوس کرده بود عوامل را آب‌تنی بدهد(!) به خاطر همین شاید گزارش کمی آبکی شده باشد، تابستان است دیگر... روزگار غریبی است...

یکی از مکانهای ضبط سریال (روزگار قریب) شهرک سینمایی غزالی است.

[روستای رحمت‌آباد، خانه میرزاحسن رشتی...] جایی که تا به‌حال شاهد ساخت سریالهای مختلفی بوده و با دیدن آن ناخودآگاه زیرلب باید گفت: یادش به‌خیر علی حاتمی... خدا رحمتش کند... اگر شهرک نبود...»

در هرحال بعد از هماهنگی با مدیر تولید (آقای کریمی) جلو در شهرک ۵ دقیقه منتظر ماندیم تا فرید سجادی حسینی (دستیار کارگردان) ضمانت ما را بکند و به داخل برویم. همان برادر سجادی حسینی مرحوم که سرصحنه فیلم...

خانه میرزاحسن زیاد با در ورودی شهرک فاصله نداشت، بعد از گذر از در سبز رنگ قدیمی با دو کوبه ظریف مشکی، به داخل حیاط میرزا حسن می‌رسیم. به دلیل وجود آفتاب، پارچه‌های سفیدی سرتاسر سقف خانه میرزاحسن را پوشانده و نیمکت‌هایی چوبی داخل حیاط خانه را فراگرفته. دوربین فیلمبرداری داخل اتاق است و تصویربردار در پشت آن سرگرم صحبت با کارگردان.

با اولین کسی که صحبت می‌کنم (مهران رجبی) است، همان مأمور پلیس سریال «دوران سرکشی» و یا همان شخصیت منفعت‌طلبی که در فیلم «مارمولک» با رضا مارمولک، عکس‌های یادگاری جهت تبلیغ می‌انداخت. او در این سریال نقش پدر (دکتر محمد قریب) را بازی می‌کند و معتقد است نقش او با گریمهای متفاوتی توأم است، چون این شخصیت را در دورانهای متفاوت سنی (۳۵، ۴۲، ۵۰ و...) بازی می‌کند. رجبی بعد از گرفتن ضبط درباره این شخصیت چنین می‌گوید:

«علی‌اصغر قریب» آدم وارسته و مورد اعتماد محل است که مردم در همه جا حرف او را قبول دارند و روی او قسم می‌خورند.

در این لحظه من درباره ایفای این نقش و چالشهایش می‌پرسم و او با خونسردی هرچه تمامتر می‌گوید: آنقدر باهوش هستم که نقشی که به من پیشنهاد می‌دهند را به نحو احسن انجام بدهم و زیر و بم آن را درک کنم.

او در پایان سخنانش با اشاره به عیاری و ذوق و استعداد و اندیشه‌اش، گفته‌هایش را به آخر می‌رساند و...

○○○

از میان چند نفر که بیشتر اعضای آنها را خانواده میرزاحسن تشکیل می‌دهند، زنی حدوداً ۵۰ ساله توجهم را جلب می‌کند. او لباس محلی به تن دارد، چیزی شبیه لباس کولیان و فالگیران. و حدسم نیز درست از آب درآمد. او حکیم‌باشی است. زنی که در این سریال قرار است هم طبابت کند و هم جادوگری. او با خالی سبز رنگ که چهره‌اش را رنگین کرده است، تنها در گوشه‌ای نشسته. شاید در این فکر است که چطور می‌توان کارگردان و عواملش را جادو کرد تا...

اما بهرامیان که نقش میرزاحسن، مکتب‌دار آن محله را به عهده داشته و قرار است در خانه‌اش نقش معلم سرخانه را بازی کند، لباس سرداری به تن دارد و به گفته خودش زبان اراکی را بلد نبوده و با زحمات کارگردان و خانمی به نام حیدری توانسته از پس لهجه‌ها برآید.

میرزاحسن به همراه زنش (مدیا زاکری) و خواهرش (ساناز شمس) روی صندلی نشسته‌اند. چند مرغ قدقدکنان برای پیدا کردن دانه از روی زمین تلاش می‌کنند. با وجود فضای خاک‌آلوده شهرک، لوکیشن «روزگار قریب» سرسبز و باصفاست.

○○○

سکانس بعدی قرار است بیرون از خانه میرزاحسن داخل یک درشکه انجام شود. برخی از عوامل درحال تدارک و تهیه صحنه‌های بعدی هستند و درمیان آنها دسته‌ای از کودکان قد و نیم‌قد که باید دوستان دوران کودکی دکتر قریب باشند، داخل کوچه‌ای با دیوارهای کاهگلی درحال صحبت

قابل توجه مدیران صدا و سیما

از: محمدرضا لطفی

امسال در روز ۲۵ مهرماه وارد ماه مبارک رمضان می‌شویم و با شروع این ماه به علت ویژگی خاص آن برنامه‌های تلویزیون و به‌طور کلی چهره شهر عوض می‌شود.

یکی از بهترین اقدامات تلویزیون در چند سال اخیر ایجاد فضای شاد و سرزنده در برنامه‌های پخش شده از شبکه‌های مختلف تلویزیون در این ماه است که در جای خود اقدام بسیار خوب و قابل تقدیری به حساب می‌آید، اما در نحوه اجرای آن ایرادات و ضعف‌های بی‌شماری وجود دارد.

در طول این چند سالی که شاهد پخش سریالهای مختلف در ماه مبارک رمضان هستیم، هیچ‌گونه خلاقیت و نوآوری را از سوی سازندگان آن ندیدیم به‌طوری که قصه این سریالها رونوشت مجموعه‌های سال گذشته بوده و موضوع آنها نیز ماجراهایی کاملاً بی‌ربط با ماه رمضان می‌باشد که فقط در آنها از مسجد استفاده شده و یا اتفاقات آن در ماه رمضان صورت گرفته است.

همه این موارد بالا یک طرف، سازندگان این سریالها یک طرف دیگر.

اگر به تیتراژ این مجموعه‌ها با کمی دقت نگاه کرده باشید می‌بینید که همه ساله در این ماه فقط نام چند کارگردان مشخص را یدک می‌کشند و انگار صدا و سیما هیچ کارگردان دیگری به جز قاسم جعفری و سیروس مقدم ندارد تا ساخت این سریالها را به آنها واگذار کنند. درحالی که نحوه اجرای این کارها نیز در صدا و سیما به شدت ضعیف و بی‌کیفیت است و تنها دو ماه قبل از شروع این ماه به صورت فله‌ای اقدام به ساخت برنامه می‌کنند آن هم با کارگردانان ثابت که نتیجه این روند چیزی نیست جز پایین بودن کیفیت برنامه‌ها.

به راستی در این بین مقصر اصلی کیست؟ صدا و سیما؟ برنامه‌سازان؟ و یا مردم که سطح توقع بالایی از تلویزیون دارند؟

پاسخ این پرسش هرچه باشد، مطمئن هستم در این میان مردم کاملاً بی‌تقصیرند و حق مسلم آنها است که خواستار برنامه‌هایی با کیفیت بالا از رسانه ملی‌شان هستند.

> دو سه ماه مانده به ماه مبارک رمضان مسوولان تازه با عجله و شتاب یاد ساخت مجموعه برای این ماه می افتند

شما فکر می‌کنید در طول سال چند طرح و داستان برای ساخته شدن در ماه مبارک رمضان به شبکه‌های مختلف صدا و سیما ارائه می‌شود؟ ده تا؟ صدتا؟ دویست تا؟ پانصد تا؟ هفتصد تا؟

خیر!، بیش از هزار طرح برای ساخته شدن توسط نویسندگان و دست‌اندرکاران این رسانه به صدا و سیما ارائه می‌شود. اما در کمال تأسف بیش از

و خندیدن هستند و گاه که چشم کارگردان و عوامل را دور می‌بینند، از سر و کول هم بالا می‌روند!

آب تنی عوامل

بازیگر دیگری که بیشتر او را در برنامه (هزار برگ و هزار رنگ) به یاد دارم، فرحناز منافی‌ظاهر است که داخل یکی از اتاقهای خانه میرزاحسن درحال استراحت می‌باشد. او که اولین تجربه کاری با کارگردان (هزاران چشم) را دارد، در نقش مادر دکتر قریب به ایفای نقش می‌پردازد، اما مطمئن نیست که سنین مختلف او را هم بازی کند. منافی ظاهر درباره نقش خود اینچنین می‌گوید: نقش مادری دلسوز و زجرکشیده را دارم که در تمام دوران زندگی دکتر قریب هم مشوق او تا رسیدن به درجه دکتراست. او نیز کارگردان را از فیلم (آنسوی آتش) شناخته و سرنوشت یاری کرده تا در این سریال بازی کند.

در این لحظه ناگهان مثل اینکه در گرمای داغ یک روز تابستانی، بارانی باریده باشد، قطرات آب بر سر و روی ما پاشیده شد... بله کارگردان درمیان پلان برداشت شده تا سکانس بعدی میل آب بازی دارند و این رویه چندین بار ادامه پیدا می‌کند تا اینکه به تمام عوامل سرایت پیدا می‌کند و گزارش ما صحنه آب بازی عوامل این سریال می‌شود. کودکان فریاد می‌زنند؛ اِ آقای عیاری... دیگری، نه سرما می‌خورم... مهران رجبی آن طرف ایستاده می‌خندد و اشاره می‌کند اینها را بنویسید که کارگردان... و فرار می‌کند.

رجبی خط بسیار خوبی هم دارد و کتیبه‌هایی به خط او در یکی از اتاقهای خانه میرزاحسن بر دیوار است. کارگردان به شوخی می‌گوید: بازی او به [یکی از بازیگران فیلم‌فارسی سابق] می‌ماند. و حالا که عوامل اطراف ما جمع شده‌اند او ادامه می‌دهد، آقای رجبی بر قله بازیگری سینمای ایران چمبره زده‌اند و تمام عوامل...

در کوچه جایی که از سروصدای بچه‌ها، صدا به صدا نمی‌رسد، چند نفری از عوامل کفشهای قیطان‌دار را وصله می‌کنند. درشکه‌ای به همراه سورچی آماده است، تا دکتر قریب را به همراه پدر و مادرش به خانه میرزاحسن رشتی برساند.

سجادی حسینی تجربه سینمایی زیادی دارد ولی نوع نگاه و بازی گرفتن (عیاری) را متفاوت می‌داند. او درباره فیلمنامه این سریال می‌گوید: می‌توان فیلمنامه را قسمتی از تاریخ معاصر به حساب آورد که هر قسمتی از آن می‌تواند اسم خاصی نیز به خود بگیرد، چون در فیلمنامه اولیه چنین چیزی وجود داشته، ولی در بازنویسی‌ها خیلی روی اسامی تأکید نشده است.

> یکدفعه در آن هوای آفتابی و سوزان قطرات آب بر سر و رویمان پاشیده می شود، گویا کارگردان شوخی اش گرفته است

روزگار قریب از پشت عینك دكتر قریب

او در پاسخ به اینکه بر کدام دوران از زندگی دکتر قریب تأکید شده گفت: این شخصیت به دلیل ویژگی بارزی که در پزشکی داشته و به دلیل وجود مناسبات سیاسی و اجتماعی آن دوران، وضع بهداشت نیز در ایران نابسامان بوده، در هرحال سعی شده که به این تحولات و تغییرات سیاسی که بعضاً بر روی زندگی این شخصیت بی‌تاءثیر نبوده، توجه داشته باشیم.

دستیار کارگردان بازیگران این سریال را از زیر ۲۰۰ نفر خواند و گفت: پیش بینی ما برای زمان پایان فیلمبرداری دی ماه است، اما امیدواریم با حمایت سیمافیلم، به تمام ابعاد و زوایای زندگی دکتر پرداخته شود.

کم‌کم خانواده دکتر قریب داخل درشکه جای می‌گیرند. سورچی (حسن شاهرخی) است، خودش می‌گوید: از بدل‌کارهای قدیمی سینماست و در این سریال نقش ابوذر را دارد.

(پرهام کرمی) برادر پوپا، هم نقش کودکی دکتر قریب را دارد. او قبل از اینها در ۵ فیلم بازی کرده که آخرین آنها صورتی (فریدون جیرانی) بوده و به گفته خودش آشنایی زیادی با شخصیت دکتر قریب در این سریال ندارد، ولی با بازی در نقش کودکی‌های او تازه متوجه شده که دکتر قریب طبابت هم می‌کرده.

سکانس ۱۹

با وسواسهای بیش از حد و حساسیت‌های کارگردان چندین بار سورچی بیچاره درشکه را به جلو می‌راند و از چند کوچه می‌گذرد، اما دوباره در جای اول قرار می‌گیرد و روز از نو، روزی از نو... شاید به همین خاطر است که به قول کارگردان، روزگار، روزگار قریبی است.

○○○

دیگر عواملی که در این سریال کیانوش عیاری را همیاری می‌کنند از این قرارند:

مدیر تصویربرداری: مسعود کرامتی، دستیار تصویر: آرش خلاق دوست، نورپرداز: غلامرضا داوودخانی، صدابردار: محمد صالحی، طراح صحنه: فرهاد ویلیجکی، طراح لباس: مهسا عظیمی، طراح گریم: حسین صالحیان، مدیر تدارکات: نعمت‌الله یمینی، عکاس: مزدک عیاری.

و دیگر بازیگران: مهدی هاشمی، علی صباحی، کاوه آهنگر (نوجوانی)، شهاب کسرایی (جوانی)، ناصر هاشمی (سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی).

سفارش دهنده: سیمافیلم.

■

ای راز ای رمز ای همه روزهای عمر مرا اولین و آخرین کجایی؟

• حسین پناهی

دوسوم این طرحها را نخوانده رد می‌کنند و آب پاکی را بر دست نویسندگان آن می‌ریزند و با یک‌سوم باقی هم‌طوری رفتار می‌کنند که صاحب طرح درنهایت از آوردن آن به شبکه منصرف می‌شود و عطای ساخت آن را به لقایش می‌بخشد. و بعد در زمانی که تنها دو، سه ماه مانده تا این ماه پربرکت از راه برسد، مدیران سازمان باعجله و شتاب‌زدگی به اشخاصی که در سالهای گذشته امتحان خود را از نظر آنها به درستی پس داده‌اند، سفارش ساخت برنامه می‌دهند و آنها هم چون جاپای خود را در این چند ساله محکم کرده‌اند، به صورت کاملاً دم‌دستی و سطحی اقدام به تولید برنامه می‌کنند.

به‌راستی چرا صدا و سیما از کارگردانان دیگر و جوانان در ساخت برنامه‌ها استفاده نمی‌کند؟

چرا برنامه‌سازی در صدا و سیما تبدیل به مافیایی شده که راهیابی به آن تقریباً غیرممکن است؟

چرا در طول سال طرحهایی که به این سازمان ارائه می‌شود، با دقت مورد مطالعه قرار نمی‌گیرد و از آنها استفاده نمی‌شود؟

آیا واقعاً همه این طرحها ضعیف‌تر از سریالهایی مانند عروج و همراز و گمگشته هستند؟

آیا هیچ کارگردانی بهتر و بادانش‌تر از سیروس مقدم و قاسم جعفری وجود ندارد؟

به‌راستی آیا سریال عروج که در سال گذشته در ماه مبارک رمضان از تلویزیون پخش شد از کیفیت استانداردی برخوردار بود که امسال هم به سیروس مقدس سازنده آن، سفارش ساخت مجموعه‌ای دیگر را برای این ماه داده‌اند؟

و اصلاً مگر تلویزیون ارث شخصی مدیران است که بدون هیچ پاسخی اقدام به سفارش ساخت مجموعه‌های مختلف به دوستان خود می‌کنند و حاضر نیستند حتی کوچکترین زحمتی را متحمل شوند تا برنامه‌هایی بهتر و متنوع‌تر را به روی آنتن بفرستند؟

من به عنوان یک شهروند و نه به عنوان یک نویسنده و کسی که در سینما فعالیت می‌کند سؤالی از مسوولان سازمان صدا و سیما دارم و آن اینکه آیا واقعاً سطح شعور و درک مردم ما در حد مجموعه‌های عروج و گمگشته است؟

آیا واقعاً استقبال از یک مجموعه نشان دهنده بالا بودن سطح کیفی آن است، مگر نه این است که یکی از بزرگترین رسالتهای صدا و سیما فرهنگ‌سازی است؟ آیا واقعاً با این مجموعه‌ها می‌خواهید فرهنگ‌سازی انجام دهید؟

چرا زمانی که نه یک سریال بلکه بیش از سه یا چهار سریال ساخته شده توسط یک کارگردان، ضعیف و غیراستاندارد از آب درمی‌آید به او تذکر داده نمی‌شود و باز هم با سلام و صلوات به او اجازه ساخت سریال می‌دهند؟

آقایان مسوول، به خدا قسم بسیاری از جوانان که از دانشکده‌های خود شما (صدا و سیما) فارغ‌التحصیل شده‌اند توانایی‌های بسیار بالاتری از این آدمها دارند، چرا از آنها استفاده نمی‌کنید؟

به هرحال نمی‌دانم پاسخگوی این پرسش‌ها کیست؟ و متاءسفانه ما هرچقدر هم که ایرادات کارشان را باز گو می‌کنیم، دوستان و کارگردانان و مدیران عزیز صدا و سیما با لبخندی دل‌نشین باز هم کار خود را می‌کنند.

به هرحال به دلیل بی‌نتیجه ماندن این حرف و حدیثها بهتر است آن را ادامه ندهیم و بیشتر از این اعصاب خود و شما را خرد نکنیم و به قول معروف بی‌خیال دنیا، ورود به فصل زیبای پاییز را عشق است.

امیدوارم تک تک شما عزیزان در این فصل موفق و پیروز باشید.

در یک قدمی مرگ

«پروسکا» با آن چشمان بادامی کوچک و قد کوتاه خود، چمدان کوچکی را که در دست داشت کنار در گذاشت و زنگ را فشار داد.

طولی نکشید که زنی در را باز کرد و چند ثانیه‌ای به چهرهٔ مردی که زنگ می‌زد، خیره شد تا بالاخره او را شناخت و به خاطر آورد که کیست و بعد سر خود را به طرف داخل خانه برگرداند و فریاد زد:

- آلکس! آلکس بیا ببین چه کسی آمده است؟

زن از دیدن آن مرد کوتاه قد و چشم بادامی خوشش نیامده بود و کمی بعد که شوهر او «آلکس» به آنجا آمد و نگاهی به آن مرد انداخت، چند چین بر پیشانی‌اش افتاد و با ناراحتی گفت:

- اوه شما هستید؟ خب چه کار داشتید؟

مرد کوتاه قد تعظیمی کرد و گفت:

خیلی معذرت می‌خواهم. اجازه می‌دهید داخل شوم من چند دقیقه بیشتر مزاحمتان نمی‌شوم.

زن جواب داد:

- بله، سعی کنید که خیلی طول نکشد، زیرا آلکس کار دارد.

«پروسکا» وارد خانه شد و بعد از ورود به راهرو، دست در جیب خود کرد و یک سمپاش از جیبش درآورد و با دست راست آن را به صورت زن و شوهر نزدیک کرد و دسته آن را فشار داد.

با دست چپ هم ماسکی را از جیبش درآورد و به سرعت روی دهان و بینی خود گذاشت. طولی نکشید که زن و مرد بیچاره، بدون هیچ عکس‌العملی روی زمین افتادند و لحظاتی بعد هر دو جان سپردند.

مرد کوتاه قد با خونسردی و بی‌تفاوتی از کنار اجساد آنها رد شد و به طرف در رفت. کمی آن را باز کرد و وقتی مطمئن شد کسی بیرون خانه نیست، از خانه خارج شد و در را پشت سر خود بست. نگاهی به ساعت مچی خود انداخت. تمام کار در عرض چهار دقیقه و سی و سه ثانیه تمام شده بود قبلاً او حساب کرده بود که این کار بیش از پنج دقیقه به طول نمی‌انجامد و حالا می‌دید که از پنج دقیقه هم کمتر شده است!

○

آقای لیندیک رئیس پلیس جنایی، نگاهی به خبرنگاران کرد و گفت:

- این دو قربانی هم مثل بقیه قربانیان با همان سم قبل کشته شده‌اند. ظاهراً قاتل، باید دارای این امکان بوده باشد که سمها را بدون ناراحتی و جلب توجه به دست بیاورد، اما علت قتلها چه بوده، هنوز معلوم نیست و روشن نشده که قاتل چه خرده حساب و رابطه‌ای با این قربانیان داشته که آنها را به قتل رسانده است. ظاهراً باید یک ارتباطی میان این قتلها و سمی که او به کار برده وجود داشته باشد، که باید برای ما روشن شود و به همین جهت می‌خواهم که شما هم با ما همکاری کنید تا شاید این قاتل وحشی به دام بیفتد.

○

اما «پروسکا» فارغ از همه این هیاهوها در یکی از کافی‌شاپها نشسته بود و در حالی که فنجان قهوه خود را جرعه جرعه می‌نوشید به مشتریان دیگر کافه نگاه می‌کرد و با خود می‌گفت که افسوس آنها نمی‌دانند، من چه فداکاری‌ای برایشان کرده‌ام و چه خطر بزرگی را از همه آنها دور کرده‌ام. اگر آنها این موضوع را حس می‌کردند، حتماً همه برای آنکه از من تشکر کنند، جلوی خانه‌ام صف می‌کشیدند.

ولی عیب کار هم اینجا بود که او نمی‌توانست همه چیزهایی را که در دل داشت و می‌دانست به دیگران بگوید:

او از کیف کوچکی که در دست داشت، یک کاغذ درآورد و روی نامهای دو نفر خط قرمز کشید و کاغذ را دوباره در کیف خود گذاشت و با خود گفت، فقط یک نفر دیگر مانده است که باید حساب او را هم برسم. و این یک نفر هم «او را یله» است که اگر او به همین ترتیب کشته شود، دیگر همه چیز به خوبی تمام خواهد شد و نگرانی وجود نخواهد داشت.

○

آقای «گیگر» کارمند پلیس جنایی خبر تازه‌ای برای رئیس خود داشت. او با هیجان گفت:

- رئیس، من موضوع مهمی را کشف کرده‌ام و آن این است که کلیه قربانیان به اتفاق هم چند روز تعطیل خود را در یک جا بوده‌اند: در پانسیونی به نام «فورا»...

- این موضوع را از کجا فهمیدی؟

- «اورا یله» خواهر آخرین قربانی مقتول. خود او هم متوجه اهمیت این موضوع نشده بود و در بین صحبتهایش به این مساله اشاره کرد.

- در این مورد چه کردی؟

- با مدیر پانسیون تماس گرفتم و فهرست کامل اسامی میهمانان او را در آن تاریخ گرفتم، بعد هم دستور دادم که آن پانسیون را تحت نظر بگیرند.

- کار خوبی کردی!

«گیگر» یک عکس دسته جمعی از تمام میهمانانی که در آن تاریخ با هم بودند را به رئیس‌شان داد و با انگشت به زن جوانی اشاره کرد و گفت:

- این خانم «اورا یله» است و الان «مایر» او را زیر نظر دارد.

○

«اورا یله» در یک ساختمان پنج طبقه واقع در یک چهار راه زندگی می‌کرد، در ورودی این ساختمان در یک خیابان فرعی قرار داشت و آن در را به راحتی می‌شد زیر نظر قرار داد. در آن طرف خیابان، سه اتومبیل دارای نردبان توقف کرده بودند و کارگری با روپوش آبی رنگ از نردبان بالا رفته و مشغول تعمیر سیم برق و چراغ خیابان بود.

مرد بالای نردبان، کسی جز یک کارآگاه نبود که به این وسیله منزل «اورایله» را زیر نظر قرار داده بود. در این موقع او به مرکز پلیس اطلاع داد که:

یک اتومبیل سبز سر چهارراه توقف کرد، اما کسی از آن پیاده نشد. شیشه‌ها تیره است و داخل آن قابل دیدن نیست. به کارآگاه «مایر» هشدار بدهید. کارآگاه «مایر» که در ایستگاه مترو بود، به وسیله یکی از مأموران از هشدار و اعلام خطر مطلع شد. وقتی خانم «اورایله» از پله‌های مترو بالا آمد و به طرف خانه‌اش حرکت کرد، چشمانی او را تعقیب

می‌کرد و او کسی نبود جز «پروسکا» همان مرد کوتاه قد که در اتومبیل سبز رنگ خود در انتظار آمدن مترو بود.

پشت سر «اورایله» مرد قوی هیکلی حرکت می‌کرد با دیدن او «پروسکا» دچار شک و تردید شد، اما وقتی که دید آن مرد اصلاً توجهی به «اورا» ندارد و به نردبانی که کارگری بالای آن مشغول تعمیر سیمهای چراغ برق است و با او مشغول گفتگو شده، خیالش راحت شد، و در اتومبیل سبز رنگ خود را باز کرد، از آن پیاده شد و با چمدان کوچک خود به طرف در خانه مسکونی «اورایله» رفت و در چشم بر هم زدنی به دنبال «اورا یله» وارد خانه شد.

کارآگاه «مایر» به سرعت به طرف آن خانه دوید و فریاد زد:

ـ سریع! او همان مرد است و ممکن است صدمه‌ای به خانم «اورا یله» بزنند. باید قبل از آنکه کاری کند، او را دستگیر کنیم.

«مایر» به سرعت از کنارهٔ دیوار بالا رفت و از بالکن طبقه دوم وارد ساختمان شد.

در همین موقع صدای فریاد و کمک خواستن «اورا» از داخل خانه بلند شد.

کارآگاه به سرعت خود را به شیشه زد و وارد ساختمان شد و از پله‌ها بالا رفت، اما قبل از رسیدن او، همکارش با نردبانی که در کنار خیابان بود، وارد آپارتمان «اورا» شده و با شکستن شیشه وارد اتاق شده بود.

«مایر» لحظاتی روی پله‌ها توقف کرد چند ثانیه بعد «مایر» مرد کوتاه قدی را دید در حالی که سمپاشی در دست دارد به سرعت پله‌ها را به سمت پایین می‌رود. کارآگاه می‌خواست او را زنده دستگیر کند تا علت قتلها را بفهمد، اما فرصتی نداشت. مرد کوتاه قد با سرعت به سمت او می‌آمد، در حالی که سمپاشی را هم آماده در دست گرفته بود تا با رسیدن او با فشار به دگمه آن، کارآگاه را از پای در آورد. وقتی مرد به کارآگاه رسید، کارآگاه جاخالی داد و با پا ضربه محکمی به دست مرد کوتاه قد زد. سم پاش از دست او افتاد و «مایر» سریع به دستهای او دستبند زد.

ـ «پروسکا» فریاد زد:

ـ تو هم یکی از آنها هستی. افسوس که نتوانستم تو را هم بکشم.

کارآگاه «مایر» از این حرف او چیزی نفهمید، اما مرد همچنان فریاد می‌زد:

ـ به من کمک کنید. او هم یکی از آنهاست. او را بکشید. تنها راه نجات ما از مرگ همین است.

شب بعد کارآگاه «مایر» به آپارتمان خانم «اورایله» رفت و برای او توضیح داد که:

ـ این مرد کوتاه قد که «پروسکا» نام دارد، مردی خرافاتی است و یک نوع بیماری روانی دارد. او نمی‌دانم به چه دلیل فکر می‌کرد که تمام میهمانان و مسافران پانسیون «فلورا» با یک سفینه فضایی از کرات دیگر آمده‌اند و خیال دارند با وسایل مخربی که با خود آورده‌اند دنیا را ویران کرده و از بشریت چیزی باقی نگذارند، به علاوه او عقیده پیدا کرده بود که این خطر فقط با مسموم کردن آنها از بین می‌رود. با این افکار «پروسکا» دست به کار شده بود. او چون در یک آزمایشگاه شیمی کار می‌کرد به آسانی به سم مورد نظر و سمپاش دست یافته بود و با کمک این دستگاه قربانیان خود را که همان مسافران و همسفرهای او در پانسیون «فلورا» بودند، از پای در می‌آورد و آنها بدون مقاومت کشته می‌شدند.

خانم «اورایله» که حالا کمی آرامتر شده بود گفت:

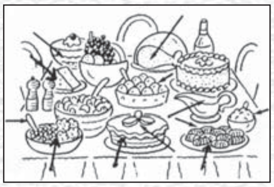
ـمن کم کم قیافه و کارهای او را در پانسیون «فلورا» به یاد می‌آورم. او خیلی مرموز بود و همیشه از جمع کناره می‌گرفت و در حالی که مسافران پانسیون با هم می‌گفتند و می‌خندیدند، او گوشه‌ای می‌نشست و با بغض و کینه به همه نگاه می‌کرد و همه ما از رفتار او تعجب می‌کردیم!

■

پاسخهای با هوش خود کلنجار بروید

بقیه از صفحه ۴۹

۱۲اختلاف در میان غذاها!



این شخصیت کیست؟ ارسطو.

مکعب‌ها را شمارش کنید

۱ـ ده مکعب ۲ـ نوزده ۳ـ بیست و دو ۴ـ چهارده ۵ـ بیست ۶ـ چهل.

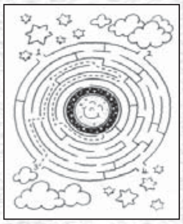
برای هر پاسخ صحیح، دو امتیاز برای خود منظور کنید. نمره هوش شما از این قرار است:

۱۲ امتیاز عالی
بین ۸ تا ۱۰ خوب
زیر ۶ ضعیف (بیشتر تمرین کنید)

موجود خونخوار!

«زال» پدر رستم (اگر (و) اضافه کنیم می‌شود «زالو»)

مسابقه برای رسیدن به ماه!



سه حرف و سه حرف!

م (میم) ـ و (واو) ـ ن (نون)

چگونه به جنگ...

بقیه از صفحه ۱۱

واکسن درد مفاصل (آرتروز)

دکتر رابرت بنیگهام مدیر کلینیک آرتروز در کالیفرنیا میگوید؛ مصرف عصاره یوکا (yucca) به عنوان یک واکسن، سیستم ایمنی را تحریک کرده و عفونت و التهاب را بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

عصاره یوکا از گیاهی گرفته می‌شود که در بیابانهای شرقی مکزیک می‌روید و عامل اصلی درمانی آن کنسانتره غلیظ (استروئید) می‌باشد. این عصاره، در حالی که محتوای چربی غیر طبیعی خون را کاهش می‌دهد گردش خون در ناحیه روده‌ها را نیز بهبود می‌بخشد و یکی از منافع مهم این داروی طبیعی نداشتن عوارض جانبی داروهای رایجی است که برای بیماران درد مفاصل تجویز می‌گردد.

استاندارد مصرف عصاره مایع یوکا ۳ بار در روز و هر بار ۱۵ قطره همراه با غذا می‌باشد و طبق نظریه دکتر بینگهام آثار بهبودی آن طی ۳ هفته مصرف ظاهر می‌شود تا جایی که حداکثر تاثیر عصاره گیاه یوکا طی ۳ الی ۴ ماه بر روی بیماران آرتروزی بسیار قابل ملاحظه است.

کلینیک آرتروز دکتر بینگهام مطالعات بسیاری بر روی عصاره یوکا انجام داده و سازمان غذا و داروی ایالات متحده هم این عصاره را به عنوان یک داروی معالج گیاهی تایید نموده است و حتی عصاره و قرص آن بدون نسخه و با سهولت در آمریکا به دست می‌آید.

آب دارویی برای آرتروز

دکتر فریدون باتمانقلیچ، نویسنده کتاب فریادهای بدن شما برای آب، از ویرجینیا میگوید، مهم‌ترین ماده زندگی‌بخش بدن، آب است. اما جسم فاقد سیستم ذخیره آبی است که بتوان از آن برداشت نمود. همچنین بخش‌هایی از بدن، مثل غضروفهای مفصل انگشتان، زانوها و ستون فقرات که فاقد گردش مستقیم خون می‌باشند، بیش از بخش‌های دیگر بدن به آب نیاز دارند. از همین رو دردهای شدید اندامهای بدن غالباً شاخص‌های کمبود آب به حساب می‌آید و اگر یکی از مفاصل بدن یا پشت شما دچار دردی می‌شود که رفت و برگشت دارد، اولین چیزی که باید بدانید این است که بدن و مفاصل بشدت دچار کم آبی می‌باشد.

پزشکان وقتی علل کمبود آب در غضروف را بخوبی تشخیص ندهند، داروهای ضد دردی را غالباً برایتان تجویز می‌کنند که اعتیادآور بوده و آسیب همیشگی به جدا شدن یا تجزیه استخوانهای مفصل وارد می‌آورد. درحالی که اگر مصرف آب نسبت به نیازهای بدن یک فرد مبتلا به درد مفاصل، هوشیارانه و به طور منظم برقرار باشد، در بیشتر موارد این دردها به تدریج ناپدید شده و ورم و التهاب ناحیه سطوح مفاصل نیز از بین می‌رود و از همه مهمتر، تشکیلات مفصل هم شروع به ترمیم خود می‌کند.

■

کسی که آرزوهایش سودمند باشد ثروتمند است ● وینر

جهان هنر

زیر نظر: جبار آذین
تلفن: ۲۹۹۹۳۳۸۲
Jahan_e_honar @hotmail.com

به مناسبت سالگرد درگذشت فریدون فروغی

ستاره فروزان آسمان موسیقی پاپ

غنچه دهان من بیا
تنگدلی من ببین
بی تو هنوز زنده‌ام
سنگدلی من ببین

قلم، کاغذ، عشق و من که از دریچه نگاه یک احساس در طراوت و ترنم یک صدا می‌نویسم تا ترانه، لذت معنا شدن را زیر ابیات ملودی بچشد و قانون مقدس نت تکرار شود!

نهم بهمن ماه سال ۲۹ و طلوع دل انگیز یک حنجره و ۱۳ مهر ماه سال ۸۰ و غروب غم‌انگیز یک احساس جاودان! می‌دانم برای یاد کردن از آدمهای رفته، باید منتظر یک زمان و مناسبت خاص بود، اما... هنر موسیقی زمان، را در می‌نوردد من از عزیزترین و غریب‌ترین هنرمندان موسیقی ایران می‌نویسم؛ فریدون فروغی، ستاره موسیقی پاپ.

او که از ارزشمندترین خوانندگان پیش از انقلاب بود، حدود ۳۰ ترانه را با مضمونی کاملاً اجتماعی به هنر دوستان ارائه داد و صدایش در فیلم‌هایی چون آدمک (ساخته خسرو هریتاش) و تنگنا (ساخته امیر نادری) خوش درخشید.

وی آخرین ترانه‌اش را در سال ۶۰ با نام «کوچه شهر دلم» اجرا کرد و بعد هم سکوت!... تا این که تقریباً ۷ یا ۸ سال پیش توانست مجدد کنسرتهایی را با رهبری بهروز صفاریان که آن روزها تنها ۱۷، ۱۸ سال داشت در کیش اجرا کند و با استقبال بی‌نظیر دوستدارانش روبرو شود، اما افسوس که همیشه کسانی هستند که مثلاً با درست اندیشیدنشان، دیگران را به عمق دره جهالت پرتاب کنند!

سال قحطی زندگی فروغی!

گذری در کوچه پس کوچه غبارآلود زندگی فروغی این حقیقت را برملا می‌کند که او دور از تمام رنگ و لعابهایی که امروزه هنرمندان عرصهٔ موزیک به دنبالش هستند، زندگی را معنا کرده بود، آنهم تنها در یک اتاق، یک ساز و یک صدا! در سال ۵۴ وی ترانه‌ای به نام «سال قحطی» را در دانشگاه لاهیجان و برای جمعی از دانشجویان اجرا می‌کند که واژه سیاسی به آن می‌چسبانند تا او از غم هیچ بشری نخواند و همه همچنان در خواب بمانند. این تنها دلیل مبهمی بود که برای سکوت فریدون آوردند. در حالی که به اعتقاد نگارنده او یک خواننده مردمی بود که از دل مردم برخاست تا با استفاده از هنر، استعداد و صدایی که داشت درد مردم را به گوش آنهایی برساند که باید بشنوند.

«سال قحطی» نه برای هیچ دولت و فرقه‌ای خوانده شده و نه سیاسی و... بود، چون او اهل سیاست و دولت و فرقه‌ای خاص نبود، بلکه سیاست و فرقه او «مردم» بود، پس برای آنها می‌خواند، اما بعد از انقلاب هم کسی به داد حنجره او نرسید، در حالی که می‌توان به جرات ۲۰ و چند سال سکوت او را «خاموشی و سکون» معنا نکرد، بلکه آن را یک فریاد دانست که مسلماً دوستدارانش آن را شنیده‌اند و این وقتی به همگان ثابت شد که مردم از شهرهای مختلفی چون قم، شیراز، لاهیجان، اصفهان، تهران و... برای مراسم سالگردش آمدند.

اگر یک هنرمند به هنرش زنده است، پس فریدون نه تنها زنده است و در بین ما حضور دارد، بلکه با حنجره خاموشش هم درد مردمی را فریاد می‌زند که دوستشان داشته و به عشقشان کار می‌کرده است.

نکته مهم این مطلب این است که دوستان و خانواده وی تصمیم به ارائه مجدد ترانه‌های او با کیفیتی بهتر و پالایش صدایی که توسط کامبیز شاهین مقدم در یک استودیوی مجهز صورت گرفته در قالب چندین آلبوم دارند. این ترانه‌ها شامل ۱۵ ترانه جدیداند که پس از ۲۳ سال تاکنون شرایط برای ارائه آنها مهیا نشده است.

گفتنی است در این آلبومها برخی قطعات مانند «آدمک»، «پروانه من»، «در سال قحطی»، «قوزک پا» و... که دارای چند اجرای متفاوت هستند با فواصل مختلف در آلبومها قرار خواهند گرفت.

فروغی تعداد زیادی دست نوشته و شعر دارد که آنها را در مجموعه‌ای به نام «چه باید کرد؟» گردآوری کرده است. او در این مجموعه ایده‌ها و نظراتش را در مورد زندگی بهتر بیان کرده که امید است آن هم به بازار ارائه شود.

چرا نه؟

همچنین فریدون فروغی در زمان حیاتش و پس از انقلاب، هفت ترانه دنباله‌دار که تعریف کننده مسیر یک زندگی هستند را برای ارائه یک آلبوم جدید به نام «چرا نه؟!» آماده کرده بود که متأسفانه این آلبوم در منزل و به صورت اتُد و با همراهی بهروز صفاریان به عنوان آهنگساز ضَبط شده که تنها دو ساز گیتار و کیبورد که توسط همین دو نفر نواخته شده، در آن نقش دارند. «چرا نه؟!»، «در یادم بودی»، «غم خورک»، «بنمای رخ»، «علی(ع)»، «آتش عشق» و «شهر پوچ» ترانه‌های این آلبوم هستند که متأسفانه به علت این که روی یک نوار ضبط شده‌اند و قبل از فوت فریدون به استودیو نرسیده است، امکان تنظیم دوباره برایشان وجود ندارد اما مجدد پالایش صدا شده است که با این حال مطمئناً شنیدنشان خالی از لطف نیست!

چه می‌شد که مرزی نمی‌بود برای نثار محبت و انسان کمال خدا بود؟ چرا نه؟!

چه می‌شد که نبض گل سرخ تپش‌های هر قلب عاشق و عشق آخرین حرف ما بود؟ چرا نه؟!

چه می‌شد که دست من و تو پل محکم عشق می‌شد برای تمامی دنیا؟ چرا نه؟

چه می‌شد که اندوه ما را شبی باد همراه می‌برد و فردا هوایی دگر داشت؟ چرا نه؟!

چه می‌شد که انسان عاشق دلش بال پروانه می‌شد و دنیا پر از بال بود؟ چرا نه؟!

چه می‌شد که خواب گل ناز به رؤیای ما رنگ می‌زد و دنیا پر از بال بود؟ چرا نه؟!

ترانه: چرا نه؟!، **شعر:** فرهنگ قاسمی،
آهنگ: براساس یکی از ترانه‌های گروه بیتل‌ها،
تنظیم: بهروز صفاریان

روزها می‌گذرد و وعده حضور مجدد فریدون فروغی در عرصه موسیقی‌ای که بسیاری نابلدان آن را به بیراهه و هجو کشانده‌اند، از امروز به فردا می‌افتد و هیچ کس پاسخگوی این همه سست خیالی و کج اندیشی نیست.

آیا به راستی آنچه قرار است صدای فریدون فروغی بار دیگر از پس مشتی خاک سرد، در میانه ترانه‌هایش فریاد بزند، بسی بدتر و بی محتواتر از آن چیزی است که امروز برخی هنرمندان شش دانگ صدایمان با دامبول دیمبول سازهای ناکوک و شعرهای نابخردانه ارائه می‌دهند؟!

آیا عکس‌های فریدون در حالی که شال گردن سه رنگی را به عشق ایران بر گردن دارد و از میان همه ژست‌های هنرمندانه تنها به آغوش کشیدن یار تنهایی‌هایش یعنی ساز خسته‌اش اکتفا کرد. بسی خجالت‌آورتر از قیافه بزک کرده و مدرنیته و موهای ژل زده بسیاری از آقایان مثلاً هنرمند عرصه جدید موسیقی پاپ است؟!... به راستی بیندیشیم، کجای کاریم و از هنر چه می‌خواهیم، مگر نه اینکه موسیقی یکی از سه هنر مقدس است، پس چرا آستین‌ها را برای زدن ریشه صداقت آن بالا زده‌ایم، تا چه کنیم، خار حقارت بر سرزمین نت بکاریم؟ یادگارهای فروغی در راه است. ترانه‌هایی که به پاپ اعتبار می‌بخشد و علاقه‌مندان را با هنر راستین موسیقی آشنا کرده و بساط بی هنران را برخواهد چید.

لیا. ش

● نقد شهرستان

نگاهی به سریال تجربه

روسفیدی مخملباف‌ها

مهدیه ملک‌مسعودی از ملایر

شنیده‌اید که گفته‌اند، قصاص قبل از جنایت نباید کرد؟ درست به همین دلیل بود که قضاوت در مورد سریال تجربه را که مشخص نبود چه هدفی را دنبال می‌کند، به اکنون موکول کردیم! هرچه از زمان پخش این سریال بیشتر می‌گذشت، عصبانیت و نارضایتی مردم ملایر از این سریال بیشتر می‌شد. آنچه هویدا است و در همان لحظه اول به چشم می‌خورد اینکه کارگردان نتوانسته است واقعیت‌ها را به تصویر بکشد. از طرف دیگر همکاری عده‌ای از مردم و نهادهای دولتی و چند تن از چهره‌های تحصیلکرده این شهرستان که تنها به دلیل لهجه خاص خود وارد این سریال شده‌اند و از فن بازیگری چیزی نمی‌دانند، ناراحتی مردم را دوچندان کرده بود.

آنچه از این سریال عاید تماشاگر می‌شود، فقط ضایع شدن فرهنگ و لهجه لری است. کاری که سالها است فیلمسازان با هموطنان ترک زبان می‌کنند. ظاهراً حالا نوبت به تخریب و تحقیر لهجه لری رسیده است! در ملایر آن‌قدرها فقر حاکم نیست که زنان ملایری لباسهای کهنه کویتی‌ها را بشویند! سراسر سریال پر از اشکال و اهانت است. اگر فیلمنامه مربوط به گذشته است، پس دستمزدی که آقاولی به ننه رسول می‌دهد و هزاری سبز است دیگر چه صیغه‌ای است؟ کارگردان حتی تغییر پوشش و گویش فعلی مردم را به قبل از انقلاب تمیز نداده است. سریال از لحاظ ساختاری هم کار قابل قبولی نیست.

کارگردان محترم این مجموعه بد نیست بداند که امروزه عصری نیست که کودکان ما کتابهای امیرارسلان بخوانند و مادران به خاطر استراحت خودشان بچه‌ها را از لولو بترسانند.

امروزه جوانان و نوجوانان ما مسائل روز را به خوبی تجزیه و تحلیل می‌کنند و با وسایل و تمدن امروزی سر و کار دارند.

کارگردان محترم سریال حتی نتوانسته است به احیای سنت و آداب و باورها بپردازد. از لحاظ روان‌شناسی هم کارش مردود است، زیرا یأس و ناامیدی و فقر و نداری را به کودکان القاء می‌کند.

آقای حسن‌پور آیا بهتر نبود به جای اینکه فلاکت را به تصویر بکشید، شادابی و نشاط و خلاقیت را نمایش می‌دادید و به فرزندان نسل آینده اعتماد به نفس و امید به آینده را می‌آموختید؟ سخن کوتاه اینکه شما با این مجموعه روی امثال کیارستمی، جعفر پناهی و مخملباف را در ارائه بدبختی و پایین آوردن مقام و اصالت ایرانی سفید کردید.

> **آنچه از این سریال عاید تماشاگر می‌شود، فقط ضایع شدن فرهنگ و لهجه لری است**

ترانه هفته

ترانه زیر که «آبی نگاه تو» نام دارد با مدت زمانی ۶ دقیقه و ۵ ثانیه، چهارمین ترانه سایت A آلبوم «دزد دل» است که توسط علی پهلوان سروده و آهنگسازی شده و نیما امیرخاص نیز آن را تنظیم کرده است.

یه شب می‌رم تو آسمون
ستاره گلچین می‌کنم
می‌آم میون باغچه‌ها
گلهارو دستچین می‌کنم
من و ستاره و گلها
می‌آیم تو رؤیای تو
کبوترهارو پر می‌دیم
تو آبی چشای تو
رو بال اون کبوترها
می‌آم تا اوج آسمون
روی تن ستاره‌ها
از نو می‌سازیم خونمون
من و کبوترها می‌آیم
تو آبی نگاه تو
یا با ستاره‌ها می‌آیم
کنار روی ماه تو
تو آسمون چشم تو
شبهای بی‌ستاره نیست
یه ابر تیره که بخواد
بارون غم بیاره نیست
پرنده‌ای که بالشو
شکسته دست سرنوشت
غروبی که غمهارو باز
به یاد من بیاره نیست
من و کبوترها می‌آیم
تو آبی نگاه تو
یا با ستاره‌ها می‌آیم
کنار روی ماه تو

یک مجموعه، یک یادداشت

من یک مستاجرم، جذاب و شیرین

فاطمه وفایی‌نژاد از ساری

مجموعه‌سازی در صدا و سیما به‌طور کاملاً محسوس از لحاظ کیفی رو به پیشرفت است. کاملاً مشخص است که کارگردانها فقط دنبال پر کردن وقت نیستند... بعد از مجموعه فوق‌العاده قابل محسوس «هزاران چشم»، سریالهای قابل تحمل و جالبی مثل «مسافری از هند»، «کلانتر»، «خانه‌ای در تاریکی»، «عروس»، «دایره تردید» و «مهر و ماه»، اکنون نوبت به سریال قابل قبول و خوش‌ساخت «من یک مستاءجرم» رسیده است.

اولین مشخصه سریال من یک مستأجرم انتخاب بازیگران است. ترکیبی کامل از بازیگران کارآمد و حرفه‌ای که قطب اصلی آن شاید بازی جالب و شیرین امیر جعفری در نقش مسعود باشد. امیر جعفری مثل همیشه کاملاً حرفه‌ای و جالب ایفای نقش می‌کند و نیمی از بار مثبت کار تقریباً به دوش اوست.

ساخت جذاب و محکم سریال «من یک مستاءجرم» که مراحل ساخت آن کاملاً بی‌هیچ خبر و حاشیه‌ای پیش رفت، تقریباً برای تماشاگر یک سورپرایز محسوب می‌شود. خیلی کم مجموعه و سریالی پیدا می‌شود که بدون حاشیه مراحل ساختش را پیش ببرد... و این نشان از حرفه‌ای کار کردن این گروه دارد.

بازیگران قوی در کنار کارگردان و عوامل مناسب، با فیلمنامه‌ای غیرکلیشه‌ای در فضایی تقریباً بسته سریالی ساخته‌اند که تماشاگر را لحظه‌ای از خود جدا نمی‌کند؛ سریالی با طنز موقعیت که فضاسازی آن برمبنای موقعیت‌های حقیقی و نه کلیشه‌ای پیش می‌رود و تماشاگر را برای ۴۰ تا ۴۵ دقیقه پای تلویزیون نگه می‌دارد. همراه با نقش‌آفرینی بازیگرانی مثل ریما رامین‌فر، کتایون ابراهیمی در نقش «زمانه خانم»، الهام چرخنده و نگار فروزنده، بازی جالب و قابل تحسین زهرا داوودنژاد در نقش سوری و همچنین بازی حرفه‌ای بهار رهنما که در قسمت‌های وسط به مجموعه اضافه می‌شود و همچنین روند جذاب و قابل باور مجموعه منطبق بر فیلمنامه‌ای قوی.

در این سریال زنان بازیگر، حضوری مساوی و شاید یک پله بالاتر با هنرپیشگان مرد دارند. سهم بازیگری و پیشروی ماجراها تا حد زیادی بر عهده بازیگران زن است. بازیگران مرد مجموعه هم خیلی خوب سریال را از یکنواختی و آبکی شدن دور می‌کنند. بازی قابل توجه و ارتباط متقابل سعید آقاخانی با امیر جعفری در جریان کار، جدا از علاقه بین دو شخصیت ناصر و مسعود، در بسیاری از لحظات جالب و طنزآفرین است. بازی سپند امیرسلیمانی که از محدود نقشهای متفاوتش است و بازی محکم بازیگر نقش سهراب جالب و قابل تقدیر است.

در کل سریال من یک مستأجرم موفقیت خود را مدیون فیلمنامه‌ای قوی و غیرکلیشه‌ای، انتخاب مناسب بازیگران و تقابل قوی شخصیت‌ها در کنار کارگردانی قوی است که برای پریسا بخت‌آور نقطه قوتی در کارنامه حرفه‌ای‌اش تلقی می‌شود...

گفتگو با استقلالیهای سابق

✓زیر نظر: بابک پورعالی

محمد نوازی: دسته گل دادم، فحش شنیدم

خیلی عصبانی بود. هیچ وقت فکر نمی‌کرد، روزی استقلالیها به او بی‌احترامی کنند، او حتی قبل از شروع بازی استقلال و صبا دسته گلی تهیه کرده بود تا به سمت استقلالیها پرتاب کند، اما آن دسته گل هم مانع بی‌احترامیهای تماشاگران به او نشد.

با این حال «محمد نوازی» هنوز هم جدایی‌اش از استقلال را بدترین خاطره زندگی‌اش می‌داند و از هواداران فهیم استقلال می‌خواهد که به دنبال دلیل اصلی جدایی او از تیم محبوبش باشند.

◇از برخورد هواداران استقلال با خودت بگو.

◆دوست ندارم وارد حاشیه شوم و از شما هم انتظار دارم که مرا وارد حاشیه نکنید. این بازی همان طور که انتظار می‌رفت، پر از حادثه و اتفاق جالب بود.

◇توهین استقلالیها به تو کجایش جالب است؟!

◆من هرجا که باشم به تماشاگران احترام می‌گذارم، چون آنها خیلی از مسائل را نمی‌دانند. برهمین اساس قبل از بازی استقلال و صبا به پاس احترام به تماشاگران دسته گلی را به آنها هدیه کردم، اما جواب این کارم را با فحاشی گرفتم. با این حال ناراحت نیستم، چون می‌دانم، آنها تماشاگران واقعی استقلال نیستند.

◇دلیل این جور برخورد بد را در چه می‌دانی؟

◆روزگاری در استقلال به عنوان بازیکنی متعصب شناخته می‌شدم، اکنون همان تعصب را در صبا باتری دارم و این برای برخی از استقلالی عجیب است، اما آنها باید بدانند که نوازی خرج و مخارج دارد و با تعصب خالی نمی‌توان جواب زن و بچه را داد. استقلال نتوانست من را تامین کند، بنابراین ترجیح دادم برخلاف میل باطنی‌ام این تیم را ترک کنم.

◇یعنی فقط بدین خاطر استقلال را ترک کردی؟

◆در حال حاضر ترجیح می‌دهم، در این زمینه حرفی به میان نیاورم، چرا که الان زمان جنگ و دعوا نیست، اما اگر لازم باشد، روزی اسرار رفتن از استقلال به صبا باتری را فاش خواهم کرد.

◇خیلی‌ها می‌گویند تو با قلعه‌نوعی مشکل داشتی؟

◆اصلاً چنین چیزی نیست. من با مربی تیم هیچ مشکلی نداشتم، بلکه عده‌ای از اطرافیان، قلعه‌نوعی من را فراری دادند. آینده همه چیز را مشخص خواهد کرد.

◇در پایان حرف خاصی نداری؟

◆همین جا دست همه هواداران واقعی استقلال را می‌بوسم. من هرکجا که باشم به عشق آنها بازی می‌کنم.

محمد خرمگاه: با پیراهن آبی می‌روم!

پس از آنکه محمد خرمگاه در آخرین دقایق فصل نقل و انتقالات عطای حضور در استقلال را به لقایش بخشید و راهی پگاه گیلان شد، خیلی‌ها به امیر قلعه‌نویی به خاطر این انتقال خرده گرفتند، اما دیگر کار از کار گذشته بود. او برخلاف بسیاری از جداشده‌های استقلال با خوبی و خوشی از این تیم رفت و به قول خودش جا را برای جوانترها خالی کرد تا آنها هم فرصت عرض اندام را پیدا کنند.

◇چرا از استقلال جدا شدی؟

◆استقلال پر از بازیکن جوان و پرانرژی است و من احساس کردم نبود من صدمه‌ای به این تیم نخواهد زد. البته جدایی‌ام از استقلال به معنی دور شدن از این تیم نیست، بلکه همیشه خود را یک استقلالی می‌دانم و هرکجا باشم برای این تیم آرزوی موفقیت می‌کنم.

◇گویا با استقلال بر سر مسائل مالی به مشکل برخوردی؟

◆نه، اصلاً چنین چیزی نبود. مسوولان پگاه صحبت‌هایی را با من انجام دادند و پیشنهاد آنها بسیار خوب بود. من نیز آن را با قلعه‌نویی درمیان گذاشتم و امیرخان هم گفت اگر دوست داری می‌توانی به این تیم بروی و مشکل مالی‌ات را حل کنی.

◇فکر می‌کنی بتوانی در پگاه موفق باشی؟

◆اگر تلاش و پشتکار خوبی داشته باشم، قطعاً موفق خواهم شد.

◇زندگی کردن در شهرستان برایت مشکل نیست؟

◆چرا، البته من چند سال در شیراز بودم و تجربه این کار را دارم. مطمئناً در گیلان هم راحت خواهم بود و مشکلی از این لحاظ نخواهم داشت.

◇می‌گویند خرمگاه پس از پایان فصل جدید با فوتبال خداحافظی خواهد کرد؟

◆هنوز تصمیمی نگرفته‌ام، اما فعلاً قصد دارم به فوتبال ادامه دهم و اگر روزی تصمیم گرفتم از دنیای فوتبال خداحافظی کنم، مطمئناً با پیراهن آبی خداحافظی خواهم کرد.

محمدرضا مهدوی: این پرسپولیس، تیم نیست!

دفاع محجوب و سربه زیر سالهای نه چندان دور استقلال، آنقدر سرزده و بی خبر به جمع پرسپولیسیها ملحق شد که حتی استقلالیها هم هیچ واکنشی نسبت به این انتقال از خود نشان ندادند.

مهدوی در بازی اول جزو ارکان دفاعی تیم سوبل بود، اما خیلی زود نیمکت نشین شد تا این حقیقت را دریابد که در این سن و سال دیگر نمی‌تواند. قابلیتهای همان مهدوی ملی‌پوش سابق را داشته باشد.

◇پرسپولیس شروع خوبی نداشت، در این باره چه نظری داری؟

◆راستش را بخواهید، خودم هم مانده‌ام که چه اتفاقی افتاده است. برای خود من جای تاسف دارد که پرسپولیس تا این حد ضعیف بازی کند. این تیم، تیم پرسپولیس است!

◇مثل اینکه خیلی ناراحتی؟

◆چرا باید پرسپولیس اینقدر ذلیل شده باشد که تیمهایی همچون فولاد و برق شیراز هر کاری که دلشان می‌خواهد با این تیم انجام دهند. هرکس دیگر جای من بود هم با دیدن این تماشاگران خوب ناراحت می‌شود.

من بازیکن این تیم هستم و پول گرفته‌ام که برای پرسپولیس بازی کنم. بنابراین حق بدهید که این چنین برافروخته با شما صحبت کنم.

◇فکر می‌کنی این تیم می‌تواند قهرمان شود؟

◆اصلاً! اگر با این وضعیت پیش برویم، هیچ حرفی برای گفتن نخواهیم داشت. باید تحولی اساسی در پرسپولیس رخ دهد.

◇دوای درد پرسپولیس در حال حاضر چیست؟

◆متاسفانه پرسپولیس هنوز با بحرانهای دو سال اخیر خود دست و پنجه نرم می‌کند. مسئولان این تیم باید هرچه زودتر شوک روانی لازم را به بچه‌ها تزریق کنند. پرسپولیس یکی از پرستاره‌ترین تیم‌های لیگ به شمار می‌رود و نباید حال و روزش به این صورت باشد.

◇عملکرد سوبل را چطور ارزیابی می‌کنی؟ آیا او در حد و اندازه‌های پرسپولیس هست؟

◆سوبل مربی بسیار خوبی است و زحمات زیادی برای پرسپولیس کشیده است، اما هنوز نتوانسته شرایط پرسپولیس را به خوبی درک کند. او به زمان نیاز دارد تا بتواندبه بچه‌ها خو پیدا کند و از شرایط روحی بازیکنان باخبر شود. به نظر من او هنوز نتوانسته خود را بر تیم تحمیل کند و باید تا حدودی تغییر رویه دهد.

◇تا چه حد می‌توان به این تیم امیدوار بود؟

◆اگر این طوری ادامه دهیم هیچی، ولی اگر به خودمان بیاییم و در خور نام پرسپولیس بازی کنیم، می‌توانیم در بازیهای آتی جبران کنیم.

بسکتبال جوانان... از صفر تا بی‌نهایت

محمد طاهری

مهمترین خبری که در چند روز اخیر ورزش ایران را تحت تأثیر قرار داد قهرمانی جوانان بسکتبالیست در مسابقات آسیایی در بنگلور هندوستان بود. این قهرمانی برای ما بسیار پرارزش بود. واضح است که قهرمانی و رسیدن به سکوی اولی با توسل به شانس و تکیه بر اتفاقات به دست نمی‌آید. وقتی قهرمانی جوانان غیور بسکتبالیست را دیدیم امیدوار شدیم تا نخست در بازیهای آسیایی ۲۰۰۶ دوحه مدال‌آور باشیم و سپس در المپیک ۲۰۰۸ پکن نماینده شایسته‌ای برای قاره آسیا باشیم. خوشبختانه بسکتبال رشته‌ای‌است که در بین جوانان ایرانی طرفداران بسیاری دارد و شاید پس از فوتبال و کشتی و والیبال از جمله رشته‌هایی باشد که بتوان برای کسب مدال آن امیدوار بود. در مسابقاتی که در بنگلور هند انجام دادیم نشان دادیم که نمی‌توان تا ابد چین و تایوان را بت بسکتبال آسیا دانست. اگر یادتان باشد در دوره قبل در بازی فینال در برابر چین از همان ربع اول مشخص بود که زور ایران به چین نمی‌رسد، اما این بار چین به تیمی باخت که قبلاً دو بار ما را شکست داده بود. حال دوره‌ای‌است که از مهران شاهین‌طبع و ولادیمیر بوسنیاک تا محمود مشحون و حتی تدارکاتچی تیم باید توقع داشت که دست در دست هم این مسیر پرپیچ و خم موفقیت را تا انتها بروند. نباید فراموش کرد که تیم ملی جوانان و حتی بزرگسالان هنوز نواقصی دارند که اگر الان مرتفع نشود سالهای سال بسکتبال ما از این نقاط ضعف ضربه خواهد خورد. به‌طور نمونه می‌توان از ضعف مفرط بازیکنان تیم (چه بزرگسالان و چه جوانان) در پرتاب پنالتی یاد کرد. شما لحظات آخر بازی ایران و کره جنوبی را دوباره مرور کنید. همان لحظه‌ای که یازده ثانیه تا انتهای بازی مانده بود و کره‌ایها برای اینکه اختلاف دو امتیازی با ما را جبران کنند و مالکیت توپ را از آن خود کنند تعمداً خطا می‌کردند. در همان لحظات که امتیازات پنالتی برای ما حکم طلا را پیدا کرده بود بازیکنان ما مرتب پنالتی‌ها را هدر می‌دادند و بیم از پرتابهای سه امتیازی کره‌ایها که هرآن امکان داشت رشته‌هایمان را پنبه کند اضطراب ما را به حد اعلا رسانده بود. گذشته از این موضوع نکته دیگری هم که جلب توجه می‌کرد این بود که شانس شاهین‌طبع بازیکنان را به پرتابهای سه امتیازی وادار می‌کرد، چون که در کل سه بازی که از این تیم پخش شد هرگز ندیدیم که در بین بازیکنان ما میل به پرتابهای بلند وجود داشته باشد. درحالی که بازیکنان کره‌ای شاید بالغ بر بیست امتیاز از پرتابهای سه امتیازی در این بازی به دست آوردند. این موارد را گفتم تا اینکه اگر دست‌اندرکاران تیم میل دارند نواقص ذکر شده را ترمیم کنند هرچه زودتر با تمرین، با تکرار و با دیدارهای تدارکاتی این کار را انجام دهند. مطمئن باشید از این به بعد مردم به بسکتبال ایران با نگرشی متفاوت نگاه خواهند کرد. قهرمان شدن این دردسرها را هم دارد!

تلنگر: ستاد خواب‌آلود ورزشهای پایه

پس از آنکه تیم دوومیدانی عربستان در بازیهای بوسان کره جنوبی به تنهایی به اندازه کاروان ۲۳۶ نفره ایران مدال کسب کرد، مسئولان سازمان تربیت‌بدنی به فکر تقویت و حمایت از رشته‌های ورزشی پایه و مدال‌آور افتادند، و در این راستا از ابتدای سال ۱۳۸۲ با تشکیل ستاد ورزشهای پایه در این سازمان، بودجه‌ای را به منظور رشد و گسترش این ورزش در بخش قهرمانی به آن اختصاص دادند، اما اکنون پس از گذشت یکسال و نیم از تاسیس ستاد ورزشهای پایه، هنوز این ستاد اندرخم برنامه‌ریزیهای اولیه و چگونگی آغاز فعالیت و استعدادیابی در رشته‌های پایه و مادر، مانده و از طرفی دیگر در پیچ و خمهای مشکلات ورزشهای شنا، دوومیدانی و ژیمناستیک گرفتار شده است.

حال اینکه سرانجام این ستاد با وضعیت موجود، چه نقشی در رشد و توسعه ورزشهای پایه و افزایش مدال‌آوری خواهد داشت، در پرده ابهام قرار دارد.

امیدواریم پس از بازیهای المپیک آتن و پی بردن مسئولان ورزش کشور به اهمیت رشته‌های ورزشی پایه و سهم این رشته‌ها در مدال آوری کشورها، اعضای ستاد به اهمیت وظیفه‌ای که بر دوش دارند، پی برده باشند.

این هم آش دهن‌سوز پروین!

نگرانی هواداران واقعی پرسپولیس

آمده بود تا تحول ایجاد کند. برای رسیدن به خواسته‌اش هم ابزارهای لازم را داشت، حداقل اینکه هوادارانی در کنار او بودند که می‌توانستند یک پرسپولیس بدون پروین را به خاک سیاه بنشانند.

برای این تحول برخی‌ها باید اخراج می‌شدند، سردمدار آنها علی دایی بود و پس از آن افشین پیروانی. اشخاصی چون مهرداد میناوند، ساشا ایلیچ، مجتبی شیری و یونس باهنر هم اضافی قلمداد شدند، بدون آنکه توانایی‌های آنها مدنظر قرار گرفته شود. ناسلامتی علی دایی آقای گل لیگ شده بود، عیسی بهترین بازیکن خارجی حاضر در ایران و شیری هم یکی از پدیده‌های لیگ برتر در فصل گذشته!

اما پروین فکرهای دیگری در سر داشت. او که در فوتبال ایران به «لوک خوش‌شانس» معروف است، این بار می‌خواهد با نفراتی چون محمدوند، باقری، مهدوی، رهبری‌فر و فنایی بزرگی کند. نفراتی که هرکدام حداقل ۳۰ بهار از زندگی‌شان را سپری کرده‌اند. (البته کم و بیش). اینکه که در آستانه هفته چهارم لیگ برتر هستیم، تیم پروین با مربیگری آرش فرزین داماد پروین و یک سرمربی آلمانی که هنوز هم معلوم نیست سوبل است یا زوبل، وضعیت خوبی در جدول رده‌بندی ندارد.

آنها در سه بازی قبلی خود درحالی صاحب یک تساوی و یک پیروزی شدند که هیچ نشانی یک تیم منسجم و با برنامه نداشتند.

بله، شکست در فصل نقل و انتقالات، فریاد «نداری»ها و اخراج چند بازیکن شاخص بدون آنکه جانشینانی برای آنها درنظر گرفته شود از جمله نکاتی است که نشان می‌دهد نمی‌توان روی کاغذ دورنمای روشنی را برای پرسپولیس به تصویر کشید.

البته برای آن عده‌ای که گمان می‌کنند برای پرسپولیس «هم‌نفسی» و «هم‌نشینی» با پروین کافی است، تماشای همین بازیهای سرد و بی‌روح هم راضی‌کننده است، اما پرسپولیسی‌های واقعی خود می‌دانند که این تیم هیچ جایی در جمع مدعیان قهرمانی نخواهد داشت.

این هم سفره دل بدشانس ترین فوتبالیست ایران

امیر حسین اصلانیان:

هیچ دوستی ندارم، تنهای تنهایم!

اگر بخواهیم بدشانس‌ترین فوتبالیست این چند سال اخیر ایران را شناسایی کنیم بدون شک بهترین گزینه امیرحسین اصلانیان است، بازیکنی که در کمتر از یکسال طعم همه نوع بدشانسی را از نیمکت نشینی طولانی‌مدت تا تهمت خبرچینی و ماه‌ها پشت دروازه تمرین کردن گرفته تا تصادف در جاده شمال و پیش رفتن تا یک قدمی مرگ و از دست دادن دوست صمیمی‌اش!

او حالا بیشتر از آنکه به خاطر دور ماندن از فوتبال ناراحت باشد، از نامردی‌های فوتبال و دور و بری‌هایش ناراحت است. امیرحسین که همیشه با دوستانش لحظات خوبی را سپری می‌کرد، الان چند ماهی است که خانه‌نشین شده است!!

◆**امیرحسین! این روزها چگونه صبح‌ات را به شب می‌رسانی؟!**

◆◆معمولاً طبق دستور پدرم صبحانه نسبتاً سبکی می‌خورم. بعد به مجموعه ورزشی انقلاب می‌روم و آنجا کمی شنا می‌کنم و به خاطر اینکه اضافه وزن پیدا نکنم از ناهار هم خبری نیست. عصرها را هم معمولاً در خانه سپری می‌کنم.

◆**در این برنامه هیچ خبری از دوستانت نیست؟**

◆◆تنها نکته مثبت این مدت این بود که خیلی از دوستانم را که فقط رفیق دوران خوشی‌ام بودند شناختم. به یاد دارم در آن زمان که در اوج بودم همه آنها از اینکه کنار من باشند لذت می‌بردند و به نوعی به این قضیه افتخار می‌کردند و حالا که دیگر از آن روزهای خوش خبری نیست، حضور آنها هم در کنار من کمرنگ شده است. بنابراین تصمیم گرفتم قبل از آنکه آنها مرا ترک کنند، من همه آنها را کنار بگذارم. به همین خاطر فعلاً ترجیح می‌دهم در تنهایی باشم.

◆**با این اوصاف و با این وقت آزادی که داری باید حسابی در کارهای خانه به مادرت کمک کنی. درسته؟!**

◆◆(می‌خندد و می‌گوید:) نه بابا! یکی باید به خود من کمک کند. تنها کار مفید من در خانه این است که غُر نزنم، که این یک کار را هم نمی‌توانم انجام دهم. شاید باور نکنید، اما همه را در خانه عاصی کرده‌ام!

◆**چرا؟!**

◆◆نمی‌دانم، چرا اینجوری شده‌ام. توی خانه به زمین و زمان گیر می‌دهم. دائم از پدرم می‌پرسم که چرا پاهایم خوب نمی‌شود و یا... خلاصه این حرفها را آنقدر تکرار می‌کنم که پدرم را عصبانی می‌کنم. الان هم شرایط به‌گونه‌ای است که من در خانه از هر چیز می‌توانم صحبت کنم الا پاهایم!

> خیلی بد است که این روزها از پدرم پول توجیبی می گیرم

◆**پدرت چه می‌گوید؟**

◆◆او بارها به من گفته هر مریضی به غیر از تو بود، تا به‌حال صد دفعه خوب شده بود. من هم مطمئنم که پدرم در جراحی پایم هیچ کوتاهی نکرده است. همین چند ماه پیش بود که او تمام عکسهای پاهایم را در یک همایش پزشکی به همکارانش نشان داد و بعد خودش از آن همایش رفت بیرون تا آنها راحت‌تر نظرشان را به من بگویند، اما همه آنها از نحوه کار او راضی بودند و گفتند ترمیم پارگی عضله بسیار زمان‌بر است و اصولاً به نحوه جراحی مربوط نمی‌شود. من هم به همه این حرفها اشراف دارم. اما در این قضیه دائم دنبال یک مقصر می‌گردم. شاید دیگر از این وضعیت خسته شده باشم. برای من که بیشتر وقتم را با دوستانم سپری می‌کردم تحمل این شرایط به مراتب دشوارتر است، اما باید بپذیرم که فوتبال ما فوتبال نامردی است.

◆**حرفهایت خیلی بوی ناامیدی می‌دهد.**

◆◆شما از کسی که در یک چشم به هم زدن همه چیزش را از دست داده چه انتظاری دارید؟! هیچ کس نمی‌داند من توی این مدت چه زجری کشیدم. مشکل من هم مالی بود و هم جانی... شما دارید روزهای خوش زندگی من را می‌بینید. من به جایی رسیده بودم که هر سه هفته یک بار هم از خانه بیرون نمی‌رفتم و به هیچ تلفنی جواب نمی‌دادم و با هیچ کس ارتباط نداشتم. شاید باور نکنید، اما من توی این مدت حتی یک فوتبال پخش مستقیم هم تماشا نکردم. خوشبختانه آنقدر پدر و مادرم با من صحبت کردند که تا حدودی از آن شرایط خارج شدم.

◆**راستی! کی به زمین فوتبال برمی‌گردی؟**

◆◆فکر می‌کنم از حالا راجع به بازگشت من به میادین صحبت کردن کمی زود باشد. من حداقل ۳-۴ ماه دیگر برای ترمیم پاهایم زمان می‌خواهم.

◆**کار دادگاهت به کجا انجامید؟**

◆◆فعلاً که هیچ چیز مشخص نیست. فقط هرچند وقت یکبار من و پدرم باید شال و کلاه کنیم و کابوس جاده شمال را متحمل شویم و به محمودآباد برویم و برای گرفتن دیه ۲ میلیون تومانی که حتی پاسخ هزینه‌های ما را هم نمی‌دهد تلاش کنیم.

◆**بگذریم. از برادرت اصلان چه خبر؟**

◆◆او هم خوب است. فقط دیگر فوتبال را ول کرده و رفته سراغ بدنسازی، چون اعتقاد دارد حقش را در تیم ملی فوتبال زیر ۲۳ سال خورده‌اند و علی‌رغم شایستگی او را خط زده‌اند.

◆**راستی شما دو برادر چرا هیچ‌کدام مثل پدرتان پزشک نشدید؟**

◆◆من که از همان بچگی اهل کتاب و مدرسه نبودم و از آنجایی که هیچ فشاری برای زیاد درس خواندن روی من نبود. همیشه از مدرسه فراری بودم. پدرم هم تمایل چندانی به پزشک شدن من نداشت و همیشه به من می‌گفت چون خودم از نظر مادی به چیزی نرسیدم، دوست دارم تو دنبال حرفه پولسازتری باشی! به خاطر دارم وقتی در دانشگاه تربیت بدنی قبول شدم یک سور بی‌نظیر برای این قبولی گرفتم، چون از من بعید بود.

◆**اصلان چطور؟**

◆◆او درسش خوب است و الان هم دارد کامپیوتر می‌خواند!

◆**امیرحسین! دوست داری در مورد پرسپولیس این فصل اظهارنظری کنی؟**

◆◆خب، امیدوارم این تیم با وجود علی پروین و مربی آلمانی‌اش ناکامی‌های فصل گذشته را جبران کند. فقط همین!

◆**در پایان خیلی دوست دارم بدانم در این مدت چه چیزهایی بیشتر تو را اذیت کرد؟**

◆◆اینکه بعضی آدمها فقط برای دادن وعده و وعید آفریده شده‌اند. خیلی‌ها همان روزهای نخست که تصادف کرده بودم با جعبه شیرینی آمدند به عیادتم و همه جا گفتند ما از امیر حمایت می‌کنیم، اما بعدش رفتند و پشت سرشان را هم نگاه نکردند. من درحالی که باید کمک خرج خانواده‌ام باشم، این روزها از پدرم پول توجیبی می‌گیرم و این چیزی است که خیلی مرا اذیت می‌کند. تازه خدا رحم کرد الان گوشه زندان نیستم. چون قبل از آن تصادف یک چک ۲۰ میلیونی برای خرید خانه کشیده بودم که خدا را شکر پاس شد. با این وجود از تمام کسانی که در این مدت همدم من بودند قدردانی می‌کنم.

ترازو
امیر پرندک

انتظار مسافران از اتوبوسهای ویژه

مسافران انتظار داشته و دارند که وقتی بابت اتوبوسهای ویژه، تقریباً دو برابر اتوبوسهای معمولی پول می‌دهند، از ویژگیها و امکانات بیشتر و بهتری برخوردار باشند، اما از لحاظ سرعت، اتوبوسهای ویژه با اتوبوسهای فرسوده و یا معمولی هیچ تفاوتی ندارند و این امر به علت ایستگاههای متعدد راهنمایی و رانندگی و ثبت ساعت در طول مسیر، باعث کندی حرکت اتوبوسها شده است.

عده‌ای از مسافران اتوبوسهای معمولی را به ویژه ترجیح می‌دهند! فاصله صندلی مسافران بسیار کم و نیز راهروها باریک ساخته شده و تنها مزیت این اتوبوسهای ویژه، فقط پذیرایی ساده با بیسکویت همراه با یک لیوان نوشابه است، یا به جای اینکه خدمه اتوبوس برای مسافران با پارچ آب بیاورد، داخل اتوبوسهای ویژه، آب سردکن تعبیه شده تا مسافران به راحتی بتوانند آب بنوشند.

ناگفته نماند تا زمانی که جاده‌های بین‌شهری به حد استاندارد جهانی نرسد، مشکلات موجود همچنان ادامه داشته و نقص فنی خودروهای فرسوده و عدم توجه به مقررات راهنمایی و رانندگی، بی‌اعتنایی به تابلوهای نصب شده در جاده‌ها که حداقل و حداکثر مجاز سرعت را تعیین کرده است، باعث حوادث ناگوار رانندگی در جاده‌ها می‌شود.

علی‌اکبر فرقانی ـ خبرنگار اطلاعات هفتگی

ساکنان لیلاکوه خواستار جلوگیری مسئولان استان و شهرستان از تغییر کاربری و تخریب اراضی باغات چای در لیلاکوه شدند

لیلاکوه لنگرود به دلیل آب و هوای معتدل یکی از مناطق حاصلخیز در زمینه تولید بهترین چای سبز خشک است. متأسفانه این سرمایه عظیم و ملی کشاورزی توسط زمین‌خواران تصاحب و موجبات تغییر کاربری باغات چای می‌شود. آنها با تخریب و تغییر کاربری زمینهای چای، آینده اقتصاد چای را تاریک و اقتصاد کشاورزان چایکار را برای همیشه تعطیل می‌نمایند.

اکنون درحالی شاهد نابودی باغات چای در منطقه لیلاکوه هستیم که مسئولان استان در مصاحبه‌های اخیر مطبوعاتی با خبرنگاران هرگونه ساخت و ساز در باغات چای و شالیزارهای کشاورزی را ممنوع و حتی اعلام کردند، در صورت مشاهده هرگونه ساخت و ساز در این نوع زمینهای کشاورزی با افراد متخلف زمین‌خوار برخورد قانونی خواهد شد.

علی‌رغم اخطارهای مسئولان استان، متأسفانه هم‌اکنون بخش وسیعی از اراضی باغات چای در منطقه لیلاکوه توسط افراد زمین‌خوار مورد تخریب و کاربری قرار گرفته است. انتظار می‌رود به منظور حمایت جدی و عملی از صنعت چای و تقویت بنیه مالی کشاورزان چایکار، دولت زمینه رشد نقدینگی و وضعیت مالی کشاورزان چایکار را با خرید عادلانه برگ سبز چای و پرداخت به موقع مطالبات آنان فراهم کند و موجب تشویق و دلگرمی این قشر زحمتکش شود تا در آینده شاهد نابودی صنعت چای در کشور نباشیم.

شرق گیلان - حبیب هوشیار کوچکی - خبرنگار اطلاعات هفتگی

چك و دردسرهای آن

یکی از تناقضات مشکل‌ساز برای عامه مردم، مسئله چک است. از طرفی برای دریافت کلیه تسهیلات و وامهایی که در اختیار مشتری قرار می‌گیرد، الزاماً هم وام‌گیرنده و هم ضامن باید به عنوان ضمانت چک بسپارند و از طرفی زمان تحویل دسته چک جدید به خاطر کم بودن تعدادی از برگهای چک از دادن دسته چک امتناع می‌کنند. اینجا این تناقض پیش می‌آید که اگر شخص بیش از تعداد ذکر شده، چک برای ضمانت داده باشد، چگونه دسته چک جدید بگیرد و متقابلاً اگر این شخص به عنوان ضمانت چک ندهد، همکار یا بستگان دارنده چک از دریافت وام محروم می‌شوند.

خواهشمند است با انتخاب یک راه اصولی و منطقی برای دارندگان دسته چک این مشکل را حل نموده تا هر دو طرف از این امکان قانونی بهره‌مند گردند.

تعدادی از دارندگان چک ـ ساری

داستان
جان
۱۷

قاتل پلید

از: تورج حسینی منجزی

همه ما روزهای هراس انگیز کشف چندین جنایت هولناک را به خاطر داریم. خفاش شب چندین انسان بی گناه را طعمه آتش پلیدی خویش کرده بود.

روزنامه نگاران پر شتاب در پی خبری هرچندکوتاه بودند تا آن را تیتر درشت روزنامه های خود کنند پدر و مادر ها فرزندان خود را از خطرهایی این چنین بر حذر می داشتند و هزاران سوال در مورد علت وقوع این فاجعه در جامعه دهان به دهان می گشت.

اما من قاتلی را می شناسم که هر سال چندین میلیون نفر را در سراسر جهان از پا در می آورد. و خبر آن هیچگاه تیتر درشت هیچ روزنامه ای نمی شود، و هیچ پدری فرزند خود را از خطر هراس انگیز آن بر حذر نداشته است.

«حرص» آن قاتل بزرگ است. حرص در تمام ابعاد و اشکال خود هر سال میلیون ها نفر را که می توانستند سالهای زیادی زنده بمانند و در کنار عزیزانشان از زندگی خود لذت ببرند راهی دیار عدم می کند ولی گویی کسی را از آن هراسی نیست.

در حقیقت حرص قاتلی است که حس های منفی دیگر به وسیله آن به مرور تن و روان انسان را فرسوده کرده و در نهایت او را... آری این خود ما هستیم که در را به روی این قاتل بی رحم باز می کنیم. آیا حالات زیر برای شما آشنا نیست:

«حرص خوردن» بخاطر «طمع» به مال بیشتر، «حرص خوردن» به دلیل «نگرانی» از آینده و یا «حسرت» بر گذشته، «حرص خوردن» به دلیل «نفرت» داشتن از شخص و یا پدیده ای «حرص خوردن» به خاطر اثبات «خود بزرگ بینی» خویش و «حرص خوردن» به دلیل «حسادت» به اشخاص دیگر ...

حرص معده شما را فرسوده می کند، درد کمر شما را تشدید می کند، دندان های شما را خراب می کند، حرص موجب بیماری قند و اختلالات قلبی می شود و حرص شادابی و طراوت چهره شما را از شما می ستاند.

قربانیان زلزله و سیل که وحشتناک ترین بلایایی طبیعی هستند حتی یک صدم حرص نیست دلیل حرص چیست؟ جز گم کردن فلسفه حقیقی زندگی.

این همه جنجال و هیاهو برای چیست. آیا فکر می کنیم که تا ابد بر روی این کره خاکی خواهیم ماند سری به گورستانها بزنیم اغلب آنان که اکنون در زیر خروارها خاک غنوده اند روزی چون ما فکر می کردند به سالهای پشت سر نگاه کنید آیا گذشت آنان را فهمیده اید سالهای روبرو نیز به همین تندی خواهد گذشت.

میزان خوشبختی و موفقیت ما را مقداری تلاش و آرامش ما تعیین می کند و حرص خوردن هیچ نقشی در این سناریو ندارد.

با آرامش برای زندگی خود تلاش کنیم. آفریننده خود را عاشقانه بپرستیم و با آفریده های او عادلانه رفتار کنیم. از زندگی خود لذت حقیقی ببریم و در وجود خویش را بر روی تمام قاتلان بی رحم ببندیم.

■

گردابی از افکار ناراحت کننده با شوخی و خنده از ته دل از بین خواهد رفت

در حلقه رندان

حلقه دار: رضا رفیع

شرح حال یک دختر فراری:

وی نامه

قسمت سوم

در خیابان در کمال احترام
هی اُتول ترمز زدی پیشم مدام
با خودم گفتم: زهی انِد مرام
کاش می‌دَید احترامم را بابام
زن عجب محبوب دلها گشته است
جایگاه او چه والا گشته است
او که چون چشم و چراغ مردم است
گر نباشد گوئیا چیزی گم است
با چنین افکار خوب و ایده‌آل
من نشستم داخل بنزی با حال
بنز، من را برد بیرون از خیال
برد تا نزدیک افکاری رئال
بعد از آن که واقعیت لمس شد
من پشیمان گشتم از کردار خود
زان زمان دیگر فراری‌تر شدم
از خودم از حس اینکه خر شدم
می‌گریزم دائماً از آینه
هر که دیده گفته: کم دارد زنه!
آتش است این حرفهایم، آب نیست
بشنود هر دختری که خواب نیست
از پس این ماجرا داغون شدم
واقعاً از جلد خود بیرون شدم
پای صد نی هم اگر گردد قلم
قاصرم از شرح حتی یک قلم
سابقاً تنها بیابان گرگ داشت
احترام میش را هم می‌گذاشت
گرگها حالا خیابانی شدند
در لباس میش، پنهانی شدند
اُف بر آن مرد خیابانی پست
آنکه روزی زیر پای من نشست
چون که غافل دیدم، اغفالم نمود
در خودم با دست خود چالم نمود
با همه اینها که گفتم، گر که باز
سوی من بابا کند آغوش باز
می‌پرم هر جا که هستم سوی او
او ز من شرمنده، من از روی او
روح من سالمترین روح‌هاست
لیک محتاج نجات نوح‌هاست
بعد از این تنها به کشتی در شوم
با اتومرسی محاله خر شوم!
بنا به دلایلی: کات!

مواعید

یحیی وکیلی‌زند

سلمانی ما که مش مفیده
دیدم که جریده‌ای خریده
با عینک یکوری به بینی
بر پشتی صندلی لمیده
لبخند کشیده تا بنا گوش
دل داده به مطلب جریده
گفتم: خبری شده که شادی؟
یا وعده‌ی تازه‌ای رسیده؟
گفتا: به گرانفروش بی‌رحم
این دفعه مبارزه شدیده
تعزیر کند گرانفروشان
این مژده ز مجلس جدیده
گفتم: برو مشدی، خوشخیالی
دلخوشکنکه، همه‌اش وعیده
یک عُمره که گوش ما خلایق
خَواهد شد و می‌شود شنیده!

مخلص مردم

محمد یزدانی

دوست دارم همه دم مخلص مردم باشم
هر کسی توی سرم زد، ابداً دم نزنم
نقش من بوده همین، قاعدهٔ بازی را
گر خدا خواست، در این معرکه بر هم نزنم

کارت اعتباری

نجف امیر عضدی ـ کازرون

پس از عمری نشستن در خماری
عبور از پیچ و خم‌های اداری
به شادی و سرور و شادمانی
شدم نائل به کارت اعتباری
به خود گفتم به دردم می‌خورد این
برای آخر ماه و نداری
گرفتم کارت را رفتم فروشگاه
نه با پای پیاده، با سواری
درون گاری من شد تلنبار
ز هر چه لازمش در خانه‌داری
تمام خانه‌ام پر شد ز اجناس
ندادم در مقابل یک هزاری
نبود آن جا دگر یک جای سوزن
بشد مانند کانون تجاری
عیالم چونکه دید انواع کالا
هجوم آورد چون باز شکاری
سر ماه آمد آن فیش حقوقی
گرفتم برگه را با بی قراری
چو دیدم فیش را خالی و بی‌پول
دوباره سخت رفتم در خماری!

زبان سرخ

راشد انصاری

ای زبانِ سرخ و بی پروای من
لحظه‌ای بگذار خود را جای من
عاقبت هم کلّه پایم می‌کنی
وای من، ای وای من، ای وایِ من
لال باش و بعد از اَین چیزی مگو
رحم کن بر مادر تنهای من
چون که او یک بچّه دارد؛ وانگهی
هیچ امیدی نیست بر بابای من!

تعارف

محمد عمادی ـ دُبی

گر که مهمان بشوی خانه ما بسم‌الله
گر که خواهی بخوری باد هوا، بسم‌الله
دوستان را تو بیاور همگی همره خود
سفره پهن است ز بهر رفقا، بسم‌الله
مش رجب گر که بیاید ز جلو گو که بیا
کل حسن هم اگر آید ز قفا، بسم‌الله
آمدی خانه ما شد ز وجودت روشن
بنشین بر سر خوان فقرا، بسم‌الله
پر بود سفره ز عکس خورش و جوجه پلو
بی‌تعارف تو کمی پیش بیا، بسم‌الله
اثری نیست در اینجا ز غذا جان شما
نشنوی هیچ تو از این خبرا، بسم‌الله
خوش‌نشین گر که شوی منزل ما تا به ابد
به مشامت نرسد بوی غذا، بسم‌الله
خواهی ار غش بکنی دائماً از شدت ضعف
ز دو چشمت برود نور و جلا، بسم‌الله
یا که از گشنگی افتی تو به حال سکرات
بروی یکسره در توی کما، بسم‌الله
گربه منزل ما هم شده از بی‌موشی
زار و افسرده و افتاده ز پا، بسم‌الله
تا ز خوردن نشود جسم تو بیمار و علیل
پیش دکتر نروی بهر دوا، بسم‌الله
گر که با پای خودت سالم و قبراق آیی
یا که خواهی بروی با دو عصا، بسم‌الله
هست در منزل ما جای غذا لطف و صفا
گر شوی سیر تو با لطف و صفا، بسم‌الله!

سِرکار

آرش آزاد

بعد چندین سال درس، این بنده بیکارم هنوز
اَز بابایم پول توجیبی طلبکارم هنوز
صاحب اهل و عیالم، گشته موهایم سفید
باز هم چشم گدایی بر پدر دارم هنوز
بیست سال پیش دولت وعده داد از بهر کار
بنده با این وعدهٔ کشکی، سرِ کارم هنوز
گرچه دانشگاه آزاد از پسر شهریه َخواست
شکر ایزد را که در تن مانده شلوارم هنوز
صحبت از قانون و آزادی‌ست هرجا می‌روم
باز در دست بزرگان است افسارم هنوز
اهل شرق و غرب عالم توی کار پیشرفت
بنده در یک نقطه اما مثل پرگارم هنوز
توسری‌ها می‌خورم از دست فرزند و عیال
در خیال خویش لیکن مردسالارم هنوز
اختیار مال و جان را داده‌ام دست زنم
لیک در درگاه او مخلص بدهکارم هنوز
طنزسازان صحبت از انسان و درد او کنند
من اسیر نقطه خال و خط یارم هنوز
چند روز پیش، صاحبخانه مثل زلزله
بر سرم نازل شد و من زیر آوارم هنوز
این همه هذیان که گفتم حاصل بیماری است
تازگی‌ها کله‌ام چاییده، تب دارم هنوز!

از: رضا رفیع

من قطاری دیدم که هوایی می‌رفت!

دوئل میان شهرداری و فرمانداری در آوردگاه تهران بزرگ از هر جهت تماشا دارد. البته در ولایت ما به دوئل، دعوا هم می‌گویند که ما در اینجا خوش نداریم از آن استفاده کنیم؛ چرا که با احدالناسی سر دعوا نداریم.

توضیح شهودی: از سر دستمال نبستهٔ ما خود پیداست.

از چالش میان دولت و شهرداری بر سر دو موضوع اختلاف برانگیز «تعطیلی نمایشگاه بین‌المللی تهران» و «پرداخت وام ازدواج توسط شهرداری» که بگذریم، بعد از پیچ دوم می‌رسیم به محل اختلاف جدید؛ یعنی احداث خطوط قطار هوایی در تهران.

سهراب سپهری جدید: من قطاری دیدم که سیاست می‌برد... و هوایی می‌رفت...

شهرداری تهران: و چه عالی می‌رفت...

فرمانداری تهران: و چه خالی می‌رفت...

اختلاف میان شهرداری و شورای شهر (به عنوان موافقان و مدافعان این طرح) با دولت و فرمانداری (به عنوان مخالفان طرح مذکور) چنان بالا گرفت که همانند دو چالش نامبرده قبلی، سرانجام کار به دخالت هیأت حل اختلاف کشید. خوشبختانه در این قضیه، مراحل زیر در کمال موفقیت طی شد:

۱ـ در مرحله اول، نمایندگان سه قوه قضاییه، مجریه و مقننه (معروف به هیأت حل اختلاف) به نظرات هر دو طرف مخالف و موافق گوش جان سپردند.

۲ـ در همین مرحله، شورای عالی استانها نیز عرایض دو سمت ماجرا را هم به دقت هرچه تمامتر گوش داد.

۳ـ در مرحله بعد، هیأت مرکزی حل اختلاف موردنظر، دست آخر، نظر فرمانداری تهران را در لغو مصوبه شورای شهر جایز دانسته و نهایتاً حکم به ابطال قضیه احداث قطار هوایی در شهر محترم تهران داد.

۴ـ در مرحله آخر، شهردار تهران از احداث ۵ خط قطار هوایی و تعیین مشاور برای تعیین مسیر این طرح خبر داد.

بیت:

خبرت خرابتر کرد «مسائل هوایی»
چو خیال «وام بالا» که به تشنگان نمایی!

اطلاعیه مردمی شماره ۱: بدینوسیله ما اهالی شهر بزرگ تهران (معروف به پایتخت) موفقیت هیأت مرکزی محترم حل اختلاف را در رفع چالش موجود میان شهرداری و فرمانداری بر سر احداث یا عدم احداث خطوط قطار هوایی در بالای سرمان را تبریک و تهنیت عرض نموده، از خداوند متعال خواهان سلامتی و طول عمر با عزت برای ایشان می‌باشیم.

طوری که پیداست، هر کسی دارد به وظیفه قانونی خودش عمل می‌کند. تمام شواهد و قرائن موجود یا مفقود، همین را نشان می‌دهد، از یک طرف، نمایندگان دولت این طرح را غیرکارشناسی می‌دانند و معتقدند که در هیچ جای دنیا پروژه‌ای با این عظمت که به گفته خود شهرداری در هر کیلومتر ۱۱ میلیون دلار و کل پروژه ۶۶ میلیون دلار هزینه دربر دارد، به صورت آزمایشی انجام و صرف هزینه نمی‌شود.

توضیح جغرافیایی: اینجا با هر جای دنیا فرق دارد. شما هنوز این را نفهمیدید؟ خوب است از جایم بلند شوم بیایم بفهمانمتان؟!

تذکر دوستانه: بشین با!...

از سوی دیگر، مسوولان شهرداری و شورای شهر تهران نیز طرح خود را مورد قبول کارشناسان مطرح کشور دانسته، علت مخالفتهای دیگران را ابتدای امر، سیاسی کاری یا برخورد جناحی عنوان می‌کردند و پس از آن با اندکی پیشرفت عرفانی، حسادت را ریشه اصلی این قبیل مخالفت‌ها اعلام نمودند.

ریشه‌یابی ماجرا: به اعتقاد پاره‌ای از آگاهان علوم اجتماعی و کارشناسان مسائل اشتباهی، علت اصلی بروز این‌گونه چالش‌ها و اختلافات در مسائل کلان شهری، سبقت غیرمجاز سازمانها و مراکز اداری از همدیگر، صرفاً برای خدمت بیشتر و زودتر به مردم عزیز کشورمان می‌باشد.

اطلاعیه مردمی شماره ۲: بدینوسیله ما (همان اهالی شهر بزرگ تهران معروف به پایتخت اطلاعیه مردمی شماره۱)، ضمن ابراز خوشحالی و خرسندی به خاطر برخورداری از مسوولان عزیزی که این قدر به فکر خدمت کردن به ما هستند، برای رفع هرگونه اصطکاک و تصادم در این زمینه و ارائه خدمات شهری بیشتر، از این عزیزان دلسوز و زحمتکش تقاضا داریم که به صورت نوبتی و شیفتی به خدمت ما برسند. از این رهگذر، گروه یا سازمان دیگر می‌تواند در زمان موسوم به «آف» خود استراحت کافی کرده، برای خدمت کردن بیشتر در زمان موسوم به «شیفت» خود، به صورت پتانسیلی انرژی ذخیره نماید تا به موقع کار، آن را به صورت جنبشی در نماید.

دعای منظوم آخر:

«خدایا چنان کن سرانجام کار»
که روی سر ما نیفتد قطار!

ستون طنز

چند ماه پیش، پنج شش تا آدم شیر پاک خوردهٔ معروف به طنزنویس در روزنامه «جام جم» جمع شدیم تا به پیشنهاد مسوولان خود آن جریده شریفه، ستون طنزی را راه‌اندازی کنیم. به دوستان گفتم خوب است که به اعتبار اینکه یک گروه اهل طنز دور هم جمع شدیم و قرار است هر کدام از ما نیز خوراک طنز یک روز آن را فراهم کنیم، اسم ستون را بگذاریم «جام جمع»! جدای آن مورد اول که عرض شد، هم اسم روزنامه را در خود دارد و هم از ظاهر و ساختاری طنزآمیز برخوردار است. دوستان قانع شدند و موافقت کردند. اولین طنزی که از این اجلاس شش نفره چاپ شد، در ستونی با عنوان «نیش‌تر» بود!

توضیح حقوقی: صحیح‌ترش البته «اجلاس ۱+۶» است. یکی از مسوولان روزنامه هم به عنوان رابط ما با روزنامه در جلسات حضور داشت.

چند ماهی به هر مکافاتی بود برای این ستون طنز نوشتیم تا آنکه در همین شهریور ماه چاپ این ستون طنز، بی‌خبر، قطع شد و به جای آن ستون «خاطرات ۱۰ ساله دکتر علی لاریجانی» از اوضاع و احوال مربوط به فضای فرهنگی و هنری کشور در سالهای مدیریت ایشان در وزارت ارشاد و سازمان صدا و سیما، به دست چاپ سپرده شد. از هر جهت که فکرش را بکنید، خوشحال شدم و فقط همین چند بیت را سرودم و برای دوستان به صورت SMS فرستاد:

«نیش‌تر» با آنکه خیلی بد نشد
منتهی طنزش کمی پنهانی است
لاجرم منبعد جای این ستون
خاطرات خوب لاریجانی است!

خدا خودش همه را از همه چی حفظ نماید؛ علی‌الخصوص جماعت طنزنویس را. آمین رفیع!

طنز برعکس

«سخنگوی دولت گفت: با مصوبه اخیر مجلس درباره قراردادهای خارجی، منزوی می‌شویم» ـ جراید

با اجازه آقایون...
دارم میرم که منزوی شم!

بهاره مهرنژاد

◆ قبل از مراجعه به پزشك بخوانيد

ما به شما که بیمار هستید و گمان می‌کنید که دیگر امیدی به سلامتی دوباره شما نیست و یا درخانواده‌تان با شخص بیماری زندگی می‌کنید، می‌خواهیم مژده بدهیم.

شما اولین درمانگر خود خواهید بود اگر سلامت روحی و روانی خود را حفظ کنید و به افسردگی مبتلا نشوید.

محققان انستیتو روان پزشکی آمریکا اعلام کردند: ابتلا به افسردگی ناشی از درد که گریبان بیماران را می‌گیرد، عمده‌ترین علت پیشرفت بیماری است.

محققان اعتقاد دارند، حفظ سلامت روحی و روانی، اولین داروی بیماران است که بایستی از جانب تمام افراد و حتی خودشان مهم شمرده شود.

روان‌پزشکان قصد دارند، این باور را که بیماری صعب‌العلاج است و درمان ندارد و باورهایی از این قبیل را که متأسفانه در میان عموم پزشکان و مردم رایج شده است، تغییر دهند.

بنابراین، بد نیست قبل از اینکه مجدداً به پزشک مراجعه کنید و یا برای تهیه نسخه به داروخانه بروید، اولین قدم برای درمان را خود بردارید و افسردگی، اضطراب و تنشهای روحی را از خود دور کنید.

◆ تلویزیون و ارتقای هوش کودکان

اگر می‌خواهید فرزند باهوش و با استعدادی داشته باشید، او را از تماشای زیاد تلویزیون منع نکنید.

به تازگی از سوی محققان فنلاندی ثابت شده است، تماشای تلویزیون بر هوش و استعداد کودکان تأثیر گذاشته و میزان هوش آنها را افزایش می‌دهد. قرار گرفتن در جلوی تلویزیون، ویدیو و کامپیوتر به این دلیل که نور سفید از خود ساتع می‌کنند، باعث افزایش سطح ملاتونین خون شده و در نهایت منجر به افزایش فعالیت مغزی کودکان خواهد شد.

◆ آگاهیهای لازم در مورد خواب کودکان

با توجه به اینکه داشتن خواب کافی بر سلامت جسمی و روحی کودکان تاثیر می‌گذارد بایستی والدین بدانند که فرزندشان به چه میزان خواب در شبانه روز احتیاج دارد و چه کارهایی برای ایجاد فضایی راحت و آرام برای خواب کودک انجام دهند. به شما توصیه می‌کنیم، برای حفظ سلامت کودکتان نکات زیر را به خاطر بسپارید:

۱ـ در شش ماه نخست تولد، نوزادان معمولاً ۱۶ تا ۲۰ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. آنها می‌توانند، بدون آنکه شیر بخورند، چهار تا پنج ساعت به طور مداوم بخوابند، بنابراین توجه داشته باشید، اگر نوزادتان زیاد می‌خوابد، او را هر چهار یا پنج ساعت برای تغذیه بیدار کنید.

وقتی شیرخوار خواب آلوده، اما بیدار است، او را در تخت خودش قرار دهید.

برای خواب راحت نوزادان شبها کمتر سر و صدا و تحرک تولید کنید، چون آنها فرق شب و روز را نمی‌دانند، یادتان باشد، وقتی شبها برای تغذیه یا تعویض پوشک او به اتاق می‌روید، از صحبت کردن و روشن کردن چراغ بپرهیزید.

۲ـ جز سه ماهه اول زندگی که تخت او را کنار خود قرار می‌دهید، او را عادت دهید تا در تختخواب خودش به خواب رود.

۳ـ به جز زمانی که خطر قرمزی و آزردگی ناشی از مدفوع و ادرار به او صدمه وارد می‌کند، شبها او را برای تعویض کهنه و پوشک بیدار نکنید.

۴ـ اگر نوزادتان در ۶ تا ۱۲ ماهگی (یک سالگی) قرار ندارد به ۱۱ ساعت خواب در شب و سه ساعت خواب در روز احتیاج دارد. در این سن، اضطراب جدایی والدین از نوزاد، بزرگترین دلیل نگرانی و بی‌خوابی اوست. پس، علاوه بر اینکه او را به خوابیدن در جای خودش عادت می‌دهید با نشستن در کنار تخت او و نوازش کردن به او اطمینان دهید که وی را تنها نمی‌گذارید.

۵ـ در زمان یک تا سه سالگی کودک به ۱۵ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارد. وقتی کودک را در تخت خوابش می‌گذارید، از هر گونه گفت و گو و توقف زیاد در اتاقش جلوگیری کنید. خواندن کتاب داستان و یا گوش دادن به نوار قصه به مدت ۱۵ تا نیم ساعت برای داشتن خواب راحت به او کمک می‌کند. برای جلوگیری از بروز کابوسهای شبانه، برنامه‌های تلویزیونی او را کنترل کنید.

۶ـ در دوران قبل و حین رفتن به مدرسه، کودک ۱۱ تا ۱۲ ساعت خواب لازم دارد در این دوران کودک برای نخوابیدن، چانه می‌زند. برای سرگرم کردن او بهتر است از او بخواهید برایتان کتابی را که دوست دارد بخواند. مطمئناً فوری به خواب خواهد رفت، ولی یادتان باشد، از فرستادن کودک به رختخواب خود، به عنوان تنبیه استفاده نکنید.

◆ دختر می خواهید یا پسر؟

جنسیت جنین همیشه مورد توجه خاص خانواده‌ها در سراسر دنیا بوده است و هم اکنون نیز گاهی یکی از معضلات بارداری تطابق جنین موجود در رحم با جنسیت مورد درخواست پدر و مادر است.

از نظر طبیعی در مقابل هر ۱۰۰ دختر، ۱۰۲ تا ۱۰۵ پسر به دنیا می‌آید. هیچ روشی تاکنون شناخته نشده است که ۱۰۰ درصد بر روی جنسیت جنین تاثیر داشته باشد، ولی با توجه به مشخصه‌های متفاوت اسپرم‌های Xو Y این امکان وجوددارد که به وسیله تنظیم زمان لقاح، HP محیط واژن شانس انتخاب پسر و دختر را تا میزان ۸۵ درصد افزایش دهیم.

علاوه بر موارد فوق، تنوع و تفاوت عادتهای غذایی نیز در تعیین جنسیت دخالت دارند. با توجه به اینکه این رژیمها در تمام کشورها استاندارد نیستند، ولی طبق تحقیقات می‌توان از تعادل یونهای منیزیم، سدیم، پتاسیم و کلسیم در این مورد استفاده کرد.

بنابراین اگر می‌خواهید صاحب پسر شوید، از غذاهای شور، موز، خرما، هویج، سیب‌زمینی، جگر، گوشت، تخم‌مرغ، استفاده کنید و یا اگر به دختر علاقه‌مندید، شیر و فرآورده‌های آن، ماهی، خاویار، بادام، کاکائو، جوانه گندم، کدو، کلم و فلفل را بیشتر مصرف نمایید. البته، یادتان باشد، رعایت چنین رژیمهایی باید از سه ماه قبل از بارداری آغاز شود. همچنین به خاطر بسپارید، رعایت چنین رژیمهایی تنها در صورتی که زیر نظر متخصص تغذیه و پزشک معالج صورت گیرد، در طولانی‌مدت خطرناک نیست.

◆ خطر مصرف زیاد سیب زمینی در بارداری

زنانی که مبتلا به دیابت هستند و یا در معرض ابتلا به آن قرار دارند و همچنین در ماههای اول بارداری بسر می‌برند، بایستی میزان مصرف سیب‌زمینی را در رژیم غذایی خود کاهش دهند.

بر اساس نتایج تحقیقی که در کنگره سالانه مؤسسه ملی دیابت آمریکا مطرح شد، افزایش مصرف سیب‌زمینی در رژیم غذایی زن بارداری که به طور ژنتیکی مبتلا به دیابت بوده و یا مستعد ابتلا به آن است، بر روی جنین تأثیر گذاشته و ابتلا به دیابت را در آن ۱۳ درصد افزایش می‌دهد.

از آنجا که دیابت، عمده‌ترین علت کوری، قطع اندام، بیماری قلبی و کلیوی است توصیه می‌کنیم، مصرف سیب‌زمینی را در دوران بارداری خصوصاً سه ماههٔ اول بارداری به حداقل برسانید و کمبود آن را با مصرف دیگر فرآورده‌های نشاسته‌دار جبران کنید.

متولدین فروردین

لازم است بدانید که در این چند روزه باید احساسات واقعی و درونی خودتان را نشان دهید، چون خودتان با تجربه به این نتیجه رسیده‌اید که مخفی کاری در بروز احساسات شما را از آنچه که برایتان مهم است دور می‌کند. البته درد دل کردن و طرح مشکلات زندگی زمان، مکان و شخص مناسبی می‌خواهد که باید همه آنها را در نظر گرفت. خبری که مدتهاست منتظرش بودید به زودی خواهید شنید.

متولدین اردیبهشت

هفته خوب و جالبی را پیش رو دارید، پس سعی کنید استفاده‌های لازم را ببرید چون ممکن است دوباره چنین فرصتی پیش نیاید. در مورد مساله‌ای دچار برزخ شده‌اید که امیدوارم مثل همیشه عدالت را رعایت کرده و عاقلانه رفتار نمایید در ضمن این هفته زمان خوبی برای تندروی نیست و بهتر است فرصت دیگری را به این کار اختصاص دهید. چشم پوشی بیش از اندازه شما گاهی اوقات باعث بروز مشکلاتی در کارهایتان می‌شود و این روزها بهترین فرصت است که به آن اعتلال دهید تا راحت‌تر زندگی کنید. مشکلات کاری شما به راحتی قابل حل می‌باشند و هیچ کدام جای نگرانی ندارند، پس آسوده خاطر باشید.

متولدین خرداد

در زندگی شما تولدی دوباره رخ می‌دهد که ممکن است بسیاری از چیزها را دچار تغییر کند، ولی سعی کنید قدر لحظه‌ها را بدانید و اشتباهات گذشته را تکرار نکنید در ضمن حق به جانب بودن اینگونه تاکنون به خودتان هم اثبات شده نتیجه مطلوبی ندارد و لازم است که حداقل تجدید نظری درباره آن داشته باشید. مشورت در امور را فراموش نکنید چون برای ولخرجی و بدون مرز عمل کردن همیشه فرصت هست، ولی استفاده از ثانیه‌ها ارزشمند است که هرگز قابل تکرار نیستند.

متولدین تیر

مشکلی وجود دارد که مهم و حیاتی بوده و به شدت ذهن شما را اشغال کرده است. در صورتی که اصلا جای نگرانی نیست و همه چیز به راحتی قابل حل می‌باشد و گذشت زمان این گفته را اثبات خواهد کرد. خبری می‌شنوید که در مورد صحت و درستی آن شبهه دارید و من توصیه می‌کنم تا زمانی که مطمئن نشده‌اید در مورد آن قضاوت نکنید. در ضمن طی این چند روز بهتر است حداقل فرمانی را برای استراحت و تمدید قوا خود هم در نظر نگیرید تا انرژی از دست رفته را به دست آورید.

متولدین مرداد

می‌دانم که وظیفه بسیار مهمی به عهده شماست ولی متاسفانه آن را خیلی جدی نمی‌گیرید و لازم است بدانید که انسان بنابه شرایط و موقعیت مسئولیت و وظایف متعددی را عهده‌دار می‌شود تنها از این راه است که می‌تواند استعدادهای خود را به بوته آزمایش بسپارد. ساعات خوب و جالبی را پیش رو دارید که انشاءالله به شما و خانواده خوش بگذرد. در مورد تصمیمی که قصد انجامش را دارید عجله نکنید چون فرصت به اندازه کافی هست. محل کار و مسائل آن را جدی بگیرید.

هفته
بخت
شما

از: دکتر نوید خدادوست

متولدین شهریور

مطمئن باشید از آنجا که انسان قانعی هستید آرزوهایتان دست یافتنی هستند و هیچکدام احتیاج به گذراندن شرایط سخت و پیچیدگی خاص ندارند. در ضمن درست است که وقت‌شناسی برای رسیدن به آرامش شما کمک زیادی می‌کند اما طی این چند روزی احتیاج به یک برنامه ریزی دقیق دارید تا ضریب خطای ذهنی خود را کاهش دهید. این هفته روزهای خوبی همراه با آرامش و صمیمیت خواهید داشت ولی توصیه می‌کنم، نگران وضعیت مالی خود هم نباشید چون همه چیز رو به بهبود است.

متولدین مهر

اگر در هفته سوم مهر ماه بدنیا آمده‌اید تولدتان مبارک باشد. بهترین کار در این هفته تشخیص زمان، موقعیت و شرایط است که باید آنها را دقیق بسنجید تا درست عمل کنید در واقع طی این زمان است که می‌توانید به دیگران ثابت کنید واقعاً یک نابغه هستید! در ضمن سعی کنید از محبت و صفای وجودیتان بی‌دلیل هزینه نکنید تا راه سوء استفاده را ببندید و بتوانید آن را برای زمانی بگذارید که واقعاً ارزش آن مشخص باشد. توصیه‌ای از طرف فردی به شما می‌شود بهتر است پیرامون آن خوب فکر کنید و بی‌دلیل از آن نگذرید.

متولدین آبان

شما جزء آن دسته افرادی هستید که ویژگیهایتان واقعاً منحصر به فرد است و اگر از آنها خوب استفاده کنید جزء موفق‌ترین انسانها خواهید بود. پس سعی کنید در این هفته عصبی نشوید و به حرکات و رفتارتان تسلط بیابید تا نتیجه مطلوبی از زحماتتان حاصل شود. افراد خانواده در این چند روزه به شما و کمکتان احتیاج دارند پس وجود پر از لطفتان را از آنها دریغ نکنید و سعی داشته باشید که غرور دیگران را خدشه‌دار نسازید تا ابهت خودتان هم حفظ شود. چون صمیمیت و سادگی به همراه اقتدار زیبا به نظر می‌رسد.

متولدین آذر

در این هفته حتما باید زود رنجی خودتان را کنار بگذارید چون کسی در کنار شما قرار می‌گیرد که از شما زود رنج‌تر است و اینجاست که باید اعتدال را رعایت نمایید تا حق کسی پایمال نشود. البته این به آن معنی نیست که بی‌دلیل خودتان را مقصر بدانید و دچار عذاب وجدان شوید. در ضمن برای حل مشکلی که ایجاد شده تنها گفت و گو و بازگو کردن مسائل و حتی جزییات نتیجه بخش خواهد بود تا سوء تفاهم‌ها برطرف شود و هر دو طرف به راحتی خیال برسند.

متولدین دی

برای شخصی که ذهنتان را اشغال کرده و باعث بروز خطای شما شده باید زمان بگذارید و از صمیم دل هزینه کنید تا یک انتظار کهنه به نتیجه برسد. در ضمن حرکت اول هم باید از سوی شما انجام شود و سعی نکنید این انتخاب را بر خلاف میل و خواسته درونی خود انجام دهید چون اثر و نتیجه‌اش نامطلوب خواهد بود. نکته دیگر اینکه برای مشکل ایجاد شده کسی را مقصر ندانید، چون منشا آن به بی‌توجهی اطرافیان برمی‌گردد و کمی گذشت باعث رفع سوء تفاهم خواهد شد البته اگر به مسائل دو طرفه نگاه کنید و یک طرفه به قاضی نروید.

متولدین بهمن

در این هفته لازم است که کمی به خودتان استراحت بدهید و به کارهایی که علاقه دارید بپردازید، چون فعالیت روزانه شما همیشه پیش از حد معمول می‌باشد و اینگونه است که احساس خستگی می‌کنید و برای پیشرفت، بازده کارتان کاهش پیدا می‌کند.

دلخوری در بین شما و عزیزی ایجاد شده که برطرف شدن آن ضروری است. و در صورت امکان بهتر است این کار زودتر صورت بگیرد. در ضمن بهتر است به بدن خود ضربه نزنید که این کار هیچ آینده خوبی نخواهد داشت.

متولدین اسفند

به نظر و عقیده دیگران بیش از حد اهمیت می‌دهید و این کار باعث می‌شود که غیر مستقیم اجازه دخالت دیگران در امور خصوصی زندگیتان صادر شود. در حالی که خودتان هم می‌دانید که شما بهتر از هر شخصی صلاح زندگیتان را می‌دانید و فقط باید کمی به خودتان اعتقاد داشته باشید و از مسائل باکی به دل راه ندهید. شما انسان زحمتکشی هستید، پس هیچ نگران نباشید، آینده شما روشن و درخشان است و خیلی هم انتظار بروز اتفاقات عجیب و غریب را نداشته باشید.

هرگز نمی‌توانید با سر باز زدن از مسئولیت امروزه از زیر بار مسئولیت فرداها شانه خالی کنید

• ابراهام لینکن

مطالب کوتاه علمی

سلامت دهان و دندان در دوران بلوغ

تغذیه خوب و رعایت بهداشت دهان و دندان، مخصوصاً در طی سالهای نوجوانی، بسیار مهم است. تغذیه مناسب، مسواک زدن و استفاده از نخ دندان در ایجاد یک لبخند زیبا و حفظ دندانها در این سالهای حساس، نقش مهمی را ایفا می‌کند. بیماریهای لثه و پوسیدگی دندان تهدیدی برای نوجوانان می‌باشند.

نتایج بررسی اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که خونریزی لثه در بین نوجوانان شایع است و تقریباً سه‌چهارم افراد ۱۳ تا ۱۷ ساله دچار خونریزی لثه می‌شوند. متخصصان دهان و دندان نکات زیر را پیشنهاد می‌کنند:

بعد از غذا، مسواک بزنید و هر روز از نخ دندان استفاده کنید. مشغله کاری شاید موجب شود که غذای مختصری بخورید، به همین دلیل انتخاب یک برنامه غذایی مناسب می‌تواند کمکتان کند تا دندانهایتان را سالم نگهدارید.

اگر دندانهایتان ارتودونسی شده‌اند، توجه زیادی به حفظ فضای دندانها و تمیز کردن سیمهای ارتودونسی داشته باشید. مسواکهای ارتودونسی طوری طراحی شده‌اند که دندانها و سیم های ارتودونسی را به راحتی تمیز می‌کنند.

جویدن آسپرین به دندانها آسیب می رساند

اصلاً فکرش را هم می‌کردید که آسپرین با پوسیدگی دندان رابطه داشته باشد؟!

اما باور کنید! چون محققان در دانشگاه دندانپزشکی مریلند در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که آسپرین می‌تواند موجب آسیب شدید بافتهای سخت و نرم دهان شود. آنها دو مورد از ساییدگی شدید مینا، که در اثر جویدن طولانی مدت انواع آسپرینها ایجاد شده بود را یافتند.

این پژوهشگران گفته‌اند: یک زن ۵۲ ساله روزانه ۴ الی ۸ قرص آسپرین را به مدت یک تا ۲ سال، برای تسکین سردردش جویده بود، بالاخره بعد از ۱۰ سال بدون هیچگونه درمان دندانی، تقریباً همه سطوح دندانهایش ساییده شد. بخصوص سطوحی که بیشتر با آسپرین برخورد داشتند، آسیب جدی‌تری دیده بودند.

در مورد دوم هم یک مرد ۴۲ ساله که هر روز به‌طور متوسط ۶ آسپرین و به مدت ۲ الی ۳ سال جویده بود، مینا و عاج دندانهایش به شدت ساییده شدند.

هشدار به والدین!

شکم کودک شما آماده پذیرش عسل نیست!

- هرگز به آب یا غذای کودکتان عسل اضافه نکنید.
- پستانک کودکتان را به عسل آغشته نکنید.
- عسل را به عنوان دارو به کودکتان ندهید.

عسل، ممکن است شامل هاگهای «کلستریدیوم بوتولیوم» باشد که می‌تواند موجب بوتولیسم کودک، که بیماری نادر، ولی وخیمی است شود که بر روی سیستم عصبی کودکان اثر می‌گذارد. (کودکان زیر یکسال).

هاگهای C. بوتولیوم که در محیط وجود دارند شاید در گردوغبار، خاک و غذاهای کنسروشده وجود داشته باشند. بزرگسالان و کودکان بالای یکسال در معرض این هاگها قرار می‌گیرند، ولی معمولاً بر آنها اثر نمی‌گذارند.

موارد زیر علائم بوتولیسم کودکان می‌باشد. اگر کودکتان:

- مطابق معمول، قادر به مکیدن نباشد.
- نخواهد غذا بخورد یا نتواند ببلعد.
- دستها و پاها یا گردن ضعیفی داشته باشد.
- بیش از سه روز دچار یبوست شده باشد.

فوراً با پزشکتان تماس بگیرید.

رازهای زندگی خود را با تاروت کشف کنید
فال - پیشگویی - سرگرمی

اگر می‌خواهید از
گذشته، حال، آینده
خود و دیگران باخبر شوید!
کارتهای تاروت این امکان
را به شما می‌دهد که وقایع
را پیشگویی کنید

۷۸ کارت
همراه با کتاب راهنما
دربسته بندی زیبا
ساکنین تهران و شهرستانها
می‌توانند برای تحویل درب منزل
با شماره تلفن های ذیل
تماس بگیرند.
۲۵۰۵۶۶۱-۲۵۲۸۳۳۷
۲۵۲۴۹۳۷

انتشارات
پردیس مهر

هدیه ای ارزشمند برای کسانی که دوستشان دارید

گل‌پسند

کرم گل‌پسند

با اویسریت و ویتامین آ+ای
برای جوانی و شادابی پوست

Golpasand **CREAM**

Euicerit & Vitamin A+E

با ۵۰ سال تجربه و دانش فنی

مرکز پخش: شرکت پگاه، تلفن: ۶۸۰۶۵۰۰ - ۶۸۰۸۸۰۷
گل پسند (بلنداکس) تهران - ایران تلفن: ۲۸۴۰۵۵۰-۲۸۴۰۵۰۱

جهانگرافیک ۱۰۳۴

کرمهای ویتامینه و مرطوب کننده
ساویز
saviz
همیشه تمیز،
همیشه ساویز
صنایع بهداشتی و آرایشی ساویز